

Metodika vedení třídnických hodin na víceletých gymnáziích a středních školách

(Naším třídním učitelům ... bez nichž by škola nebyla taková, jaká je)

Text vznikl za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v rámci dotačního programu Bezpečné klima v českých školách jako součást projektu Třídnická hodina- základ bezpečí PRCH-IPBK-0158/2017.

Obsah:

Jak se to stalo, že píšeme metodiku?	3
Jak s touto metodikou pracovat.....	4
Úvod.....	5
K čemu je ve škole něco jako třídnická hodina potřeba?	5
Dobře, proč ale třídnické hodiny i na střední škole – vyšším gymnáziu?	6
Co se na třídnických hodinách děje a k čemu je to učitel?	7
S kým vlastně pracujeme?	10
Osmileté gymnázium	10
Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:	10
Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let	11
Šestileté gymnázium – bilingvní forma studia	12
Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:	12
Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let	13
Čtyřleté gymnázium a střední školy	14
Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:	14
Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let	15
Máte to ve svých rukách a může to být po vašem.	16
Jak třídnická hodina probíhá a na co nezapomenout?.....	18
Uvedení hodiny a pozdravení (5 min)	19
Úvodní aktivita (5 min).....	19
Samotné téma hodiny (15 – 25 min)	20
Reflexe (10-20min).....	20
Uzavření hodiny (1 – 5 min)	22
Specifika třídnické hodiny – aneb co je jinak než jindy	23
Možná rizika aneb co dělat s emocemi	25
Co dělat, když se nedaří?.....	26
Nabídka možných postupů a tipy na aktivity	28
Obecné tipy	28
Tipy na zarámování:	29
Aktivity, techniky, hry, projekce a promítání	29
Projektivní „otevírací“ postupy	31
Aktivizující aktivity	33
Zklidňující aktivity.....	34
Specifické aktivity k vybraným tématům.....	35
Tipy na postupy k vybraným tématům	46
A. Témata sezónní / opakující si každý rok.....	46
B. Témata založená na konkrétní události	49
C. Témata podle fáze života třídy	51
První ročníky bez ohledu na typ studia.....	51
Druhý a třetí ročník osmiletého studia	53
Čtvrtý ročník osmiletého studia + druhý ročník šestiletého studia	55
Pátý ročník osmiletého studia + třetí ročník šestiletého studia	56

Šestý ročník osmiletého studia + čtvrtý ročník šestiletého studia + druhý ročník čtyřletého studia...57	
Sedmý ročník osmiletého studia + pátý ročník šestiletého studia + třetí ročník čtyřletého studia 59	
Osmý ročník osmiletého studia + šestý ročník šestiletého studia + čtvrtý ročník čtyřletého studia 60	
D. Témata použitelná kdykoliv	61
Pár slov o nás	65
Abecední seznam aktivit a kde je najít:	66
Seznam použité literatury	667

Jak se to stalo, že píšeme metodiku?

Už pěknou řádku let pořádá gymnázium Budějovická adaptační výjezdy pro nové studenty ve spolupráci s organizací Agentura Wenku. Tak se stalo, že jsme na sebe právě my dvě – autorky textu – narazily. Počáteční, spíše rutinní spolupráce, která spočívala hlavně v řešení organizačních a technických záležitostí, se v průběhu let posunula k těsnějším kontaktům, například při konzultacích nad programem adaptačních výjezdů či nad přínosností jednotlivých bodů programu, a sdílení našich velmi blízkých profesionálních postojů a názorů. Odtud už byl jen malý krok k tomu, oslovit s prosbou o spolupráci právě Agenturu Wenku, jmenovitě Janu, když se mi v hlavě začal líhnout nápad, že bych ráda na gymnáziu Budějovická iniciovala jiné pojetí třídnických hodin, než jak jsem je znala v tehdejší době. Konkrétním krokům samozřejmě předcházelo dlouhé plánování a sepisování žádostí o dotační podporu, která by můj úmysl zajistila i po finanční stránce, protože – buďme upřímní – po třídních učitelích toho chceme opravdu hodně, ale odpovídající ohodnocení jejich vkladu se začíná objevovat až v poslední době, tenkrát bylo naprosto nepatrné.

Vznikl tak program, jehož smyslem je především podpořit třídní učitele ve vedení třídnických hodin tím, že budou mít k dispozici někoho, kdo je to naučí, kdo jim dodá sebedůvěru, odbourá obavy a provede je prvním rokem jejich třídnictví s novou třídou. Někoho, kdo nebude hodnotit, ale spíše bude oporou a povzbuzením potvrzujícím (samozřejmě kromě reakcí studentů samotných), že tento způsob práce má smysl a má své výsledky.

Program probíhá tak, že každý školní rok mohou třídní učitelé aktuálních prvních ročníků ve všech typech studia využívat Janu jako konzultantku při vedení třídnických hodin. Prvních pár hodin vede Jana sama, samozřejmě s účastí (více či méně aktivní – podle chuti a odvahy) každého z třídních učitelů. Pár dalších třídnických hodin potom vedou společně jako tandem. A na závěr už vedou třídnické hodiny sami třídní učitelé, ale za přítomnosti Jany v roli jakési jistoty, „záchranného kruhu“ pro případ, že by potřebovali s něčím pomoci. Každé takové hodiny předchází přípravná konzultace, při které Jana s třídními učiteli pečlivě plánuje obsah a způsob vedení nejbližší třídnické hodiny, a to vždy tak, aby obsah i použité metody odpovídaly učitelově osobnímu nastavení, aby se v nich cítil především on sám dobře a nenutil se do ničeho, co mu není blízké. Po skončení každé třídnické hodiny mají třídní učitelé prostor pro reflexi proběhlé hodiny a připomenutí toho, co se podařilo a co by šlo možná příště udělat jinak, lépe.

Touto cestou tak jednotliví třídní učitelé zároveň nacházejí svůj vlastní styl, který jim vyhovuje a je jim příjemný.

Program na gymnáziu Budějovická už nějaký ten rok běží a v jeho průběhu se vcelku často setkáváme s otázkou třídních učitelů, zda je možné získat nějaký psaný materiál, pomůcku, jak pracovat se třídami v podmínkách víceletého gymnázia i v dalších letech. Vzhledem k tomu, že těchto zkušeností máme z dosavadních let obě spoustu, řekly jsme si, že vlastně není špatný nápad sestavit z nich pro naše kolegy nějakou pomůcku, metodiku, breviář či „inspiromat“, který by jim usnadnil práci.

Takže na otázku „jak se to stalo, že píšeme metodiku?“ je nakonec odpověď poměrně jednoduchá – pro naše kolegy, pro třídní učitele, kteří jsou pro naše studenty nesmírně důležití, zastávají ve škole zástupnou rodičovskou roli, investují do vztahu se studenty svůj čas, energii, úsilí i emoce a zaslouží si nejen ocenění, ale především podporu a jakoukoliv pomoc, jakou jim můžeme poskytnout. Pro mě osobně je to i akt úcty a nesmírného respektu k jejich práci.



Jak s touto metodikou pracovat.

Slovo „metodika“ trochu svádí k tomu, vnímat text jako návod, kterým se má člověk řídit beze zbytku. Rádi bychom, aby tato „metodika“ byla trochu jiná, aby pro vás, třídní učitele znamenala především zdroj nápadů, ze kterých si sami budete vybírat jak obsah, tak i metody, které ve svých třídnických hodinách nakonec použijete.

V úvodu najdete trochu nezbytné teorie, která je potřebná pro kontext, pro pochopení toho, jak to vlastně myslíme, kam míříme a co je pro nás z pohledu třídnických hodin na víceletých gymnáziích a středních školách podstatné (proto například kapitoly týkající se specifčnosti věku našich studentů a délky studia).

V další, praktické části, najdete obecné tipy, jak s třídnickou hodinou pracovat, na co je dobré nezapomenout a co můžete, ale nemusíte použít. Najdete zde jak informace k osvědčenému scénáři – průběhu třídnické hodiny, tak popis konkrétních aktivit, včetně toho, kdy se hodí je použít, a kdy ne. Můžete si přečíst o možných rizicích a jak s nimi pracovat, o emocích v třídnických hodinách i to, co si počít, když se práce ne a ne dařit. Je na vás, co z toho potřebujete a co použijete. Můžete popsané postupy použít dle doporučení a naší zkušenosti, nebo se jen inspirovat pro vlastní pojetí.

Závěr tvoří tipy na jednotlivé třídnické hodiny vždy podle určitého hlediska – například vzhledem k fázi vývoje třídy nebo vzhledem k fázi školního roku. Každý tip na třídnickou hodinu obsahuje krátké heslovité zdůvodnění, k čemu je takové téma vlastně dobré, čeho tím můžeme ve třídě dosáhnout. Poté návrhy užitečných otázek do diskuze, a nakonec pro ty, kteří se rozhodnou použít i něco jiného než diskuzi, pár návrhů na konkrétní, dříve popsané aktivity, které se k danému tématu dají dobře použít. Navrhované otázky do diskuze nesouvisí přímo s navrženými aktivitami. Je na vás, zda se inspirujete otázkami a pojmete práci s tématem jen formou diskuze, nebo si vyberete některou z aktivit, která vám pomůže diskuzi otevřít. Můžete jít také více prožitkovou cestou a zvolit aktivitu, která bude spolu s její reflexí samotnou prací s hlavním tématem. Pak je třeba otázky volit v reakci na skupinu a průběh hodiny.

Celou tuto metodiku můžete pojmout buď jako jídelní lístek nebo jako kuchařku. Z jídelního lístku, který nabízí již hotové pokrmy (aktivity), si sami sestavíte menu hodiny výběrem předkrmu (úvodní aktivity), hlavního chodu a zákusku (reflexe, uzavření hodiny). Chcete-li vařit sami podle receptů z kuchařky, můžete se inspirovat naším jídelním lístkem a postupy na jeho tvorbu naleznete v teoretické části. Do jaké míry budete recepty přesně následovat nebo zapojíte vlastní kreativitu a návod pojmete jen jako inspiraci, je na vás.

Nám nezbyvá než vám popřát, abyste se dobře najedli a všechno, co vyberete nebo uvaříte, aby splnilo vaše představy o dobrém pokrmu. Dobrou chuť.

Úvod

Do ruky se Vám dostává metodická příručka na téma vedení třídnických hodin na víceletém gymnáziu nebo střední škole. Možná jste ji vyhledali ze zájmu, možná z nemilé povinnosti a teď se Vám honí hlavou spousta otázek a povzdechů:

- *Třídnické hodiny – další zátěž na již tak přetížených bedrech třídního učitele?*
- *Další moderní trend, zatěžující a k ničemu? Proč je to potřeba?...*
- *Nejsem na hry a šaškování, mám přeci učit!...*
- *Už teď látku nestíháme a mám trávit další hodinu hraním...*
- ...

Třídnické hodiny začínají být na našich školách k vidění opět čím dál tím častěji. Je to jen moderní trend a zbytečná zátěž, nebo mají vážně smysl a jsou potřebné? Troufáme si tvrdit, že obojí je pravdou, záleží však na jejich pojetí.

Třídnická hodina, kterou si povinně „odsedíme“, abychom ji mohli zapsat do třídnice, může být opravdu zátěží i zbytečně blokováným časem v rozvrhu. Jde ale využít i jinak, může přinést užitek a dokonce bavit.

K čemu je ve škole něco jako třídnická hodina potřeba?

To, že škola je významným socializačním činitelem a plní funkci nejen vzdělávací, ale i výchovnou, je poměrně známým faktem. V rámci změn moderní společnosti stále roste význam socializační funkce školy, která se tak stává přinejmenším stejně významnou jako ta vzdělávací. Jak ale naplnění těchto funkcí škola vlastně dosahuje?

Stejně jako pro vzdělání, je i pro výchovnou funkci podstatná role učitele. Odborná literatura se pak shoduje převážně na tom, že za jednu z klíčových podmínek úspěchu výchovně-vzdělávacího a socializačního působení školy je považován právě vztah mezi učitelem a jeho žáky. V novodobé škole se navíc učitel spíše než mentorem a nositelem informací, stává mediátorem a průvodcem. Z pohledu socializační funkce školy je pak učitel především vzorem, informace o vzorcích chování i o jejich následcích předává prakticky nepřetržitě, svým vlastním osobitým projevem.

Výchovná a vzdělávací funkce školy od sebe navíc nejde oddělit, jsou to jakési spojené nádoby. Studie¹ vlivu školního prostředí ukazují, že studenti ve škole lépe prospívají, navštěvují-li školy, které jsou jak náročné na plnění požadavků studia, tak vnímavé k jejich potřebám. Školní prostředí, ve kterém jsou podporující a pozitivní vztahy mezi studenty a učiteli i studenty vzájemně, pozdvihuje pocit pohody dospívajících i jejich prospěch. Důraz na určitý standard chování a školní práce, stejně jako motivace studentů, práce s emocemi a vlastními názory vede k méně problémům, lepší docházce, nižšímu poměru špatného chování a vyššímu skóre ve výkonových testech.

„Bez nadsázky platí, že optimální komunikace ve škole přispívá k vytváření a rozvíjení příznivého emočního i sociálního klimatu ve školní třídě a v celém pedagogickém procesu, ve vztazích mezi učitelem a žáky (i žáky navzájem), umožňuje efektivně řídit sociálně-psychologické procesy ve skupině (školní třídě), vytváří lepší podmínky pro rozvoj motivace žáků i jejich školní výkonnost a úspěšnost.“

(Mertin, Krejčová a kol., 2012)

¹ Collins, Steinberg, 2006

Chceme od studentů, aby měli zájem o studium, snažili se čerpat z hodin co nejvíce, připravovali se pečlivě doma, byli ve škole aktivní a snažili se. Chceme, aby měli o své vlastní studium zájem i přes všechny komplikace, které jim přináší jejich věk a náročnost studia na gymnáziu. Třídnická hodina je jedinečným prostorem, kde je možné dát průběh radostem i starostem, na které jindy není v rozvrhu čas, ale které si do školy chtě nechtě nosíme a ovlivňují nás. Třídnické hodiny pojeté jako chvílka sdílení, možnost ventilace toho, co nás trápí, z čeho máme radost, jsou potom velmi účinným nástrojem, jak dát studentům najevo, že máme i my zájem o ně jako o lidské bytosti, nikoliv jen jako o nádoby na vědomosti. Není třeba všechny jejich starosti a bolesti vyřešit, dokonce ani není třeba je vždycky začít řešit, mnohdy je stačí vyslechnout a dát najevo pochopení nebo alespoň porozumění tomu, jak se cítí (bez ohledu na to, zda chápeme nebo akceptujeme důvod nějakého trápení). Je to vlastně stejné, jako když blízké kamarádce /kamarádovi sdělujeme, jak nás třeba někdo naštvál, ale nečekáme přitom, že to za nás bude řešit nebo že nám dá zázračnou radu, jak se zachovat. Stačí, že nás vyslechne a možná připojí něco jako: „To je mi líto, že se trápíš.“. To je vše. Víc není třeba a není nutné se do něčeho víc nutit.

Třídnické hodiny jsou jedny z mála možností, kdy se třídní učitel setkává se svými žáky a projednává záležitosti a problémy, které se netýkají učiva. Má jedinečnou možnost pravidelně pracovat se vztahy uvnitř „své třídy“. (Kormanová, 2010)

Zdroje kapitoly – další inspirace: Collins, Steinberg, 2006; Gillernová et al., 2011; Sýkorová, 2012; Šafářová, Ježek, Mareš, 2004.

Dobře, proč ale třídnické hodiny i na střední škole – vyšším gymnáziu?

Na základních školách, zejména pak na druhém stupni, jsme si již na třídnické hodiny zvykli. Na nižším gymnáziu, které odpovídá druhému stupni ZŠ, nás proto nepřekvapí. Často se ale setkáváme s otázkou, zda je potřeba a má smysl tímto způsobem pracovat s dospívajícími nad 15 let.

Zapomeňme na chvíli na chytré poučky, které citují spoustu slov o socializaci, klimatu třídy, klimatu školy, výchovné roli pedagogů apod. Pojdme na to obyčejně, selským rozumem.

Představte si, že ve svém zaměstnání máte se svým nadřízeným jen dva typy kontaktu – ten, kdy vám říká, co a jak máte dělat (přijímáte instrukce), a ten, kdy hodnotí vaši práci (hodnotí výsledek). Stává se, že pro nedostatek času nadřízený hodnotí jen to, co jste vykonali a dokázali také předvést výsledek, a nevidí, jaké jste vynaložili úsilí a kolik vás to stálo času a energie. Nikomu se nedaří vždy podávat přesně takové výkony, jaké odpovídají snaze. Někdy má člověk štěstí a vypadá to, že vynaložil úsilí víc, než tomu bylo ve skutečnosti, někdy štěstí nemá, a potom i přes veškerou snahu působí dojmem, že neudělal nic. Není zas tak moc lidí, kteří dokáží přijmout nezdar, aniž by ho vnímali jako osobní selhání. A teď si k tomu ještě přidejme publikum. K hodnocení výsledků naší práce, které často vnímáme jako hodnocení vlastní osoby, dochází před svědky, před přáteli, kteří jsou nám více či méně blízcí, u kterých nám záleží na tom, co si o nás myslí. A aby toho nebylo málo, do celého tohoto vzorce doplňte ještě neznámou v podobě nezralosti, v podobě snížené schopnosti zvládat vlastní emoce a přecitlivělosti na jakékoliv i

domnělé snižování vlastní lidské hodnoty – zkrátka v podobě všech komplikací, které dospívajícím přináší to, v jaké jsou zrovna fázi vývoje osobnosti.

Když si podobné uspořádání svého pracovního života představíte, už pro vás snad nebude obtížné připustit, že nejen z pohledu vlastní vnitřní pohody ale i z pohledu motivace k výkonu a orientace na snahu je podstatné mít možnost cítit se přijímaný a respektovaný jako člověk – bez ohledu na výkon. **Mít možnost zažít situaci, kdy se o nás nadřizený zajímá jako o člověka s vlastními radostmi i starostmi.**

Mít možnost na chvíli vypnout, jen se posadit společně se stejně pracovní vytíženými kolegy a jen si tak trochu postěžovat nebo sdílet svoji či cizí radost, případně si předat zcela konkrétní zkušenosti s tím, jak stejnou situaci zvládají kolegové. Když se navíc k takovému chvilkovému vypnutí připojí i nadřizený, který v tu chvíli není v roli nadřizeného, ale v roli partnera v neformálním rozhovoru, je to pro další pracovní nasazení velmi osvěžující, a hlavně motivující.

Starší a „dospělejší“ student je už schopen o smyslu obsahu školní práce více kriticky přemýšlet. Autorita učitele a instituce školy jako takové pak není přijímána jako daný fakt, ale je nárokována její legitimita. Dospívající nás jednoduše bere nebo nebere, záleží na osobním vztahu. Tlakem, tresty nebo špatnými známkami zde nic nezmůžeme. Pokud se budeme striktně držet role učitele a věnovat se výhradně a pouze obsahu studia, můžeme paradoxně budovat propast mezi námi a studenty, a komplikovat tím práci sami sobě. Na střední škole si na rozdíl od vysoké studenti nemohou vybrat, na které přednášky chodit budou a co se jen naučí doma. Tudíž máme ve třídě všechny: ty, které to baví, i ty, které z jakéhokoliv důvodu ne.

„Je zřejmé, že mnohem snadněji se kontroluje a ověřuje dosažení cílů opírajících se o více či méně explicitně vymezený obsah vzdělávání vycházející z tradiční vědní disciplíny než o rozvoj osobnosti žáka, jeho harmoničnost a vyváženost. Proto je obsah vzdělávání zejména na gymnáziích stále pod silným vlivem scientistického přístupu ke vzdělávání.“ (Škoda, Doulík, 2011)

Budeme-li se zajímat o studenty a jejich každodenní starosti, jejich náladu i jejich přání, může nám tato investice nad rámec běžné výuky ve výsledku práci usnadnit. Pomůže nám studentům více porozumět a jim cítit se ve škole více přijímání, předejdeme jejich odporu a podpoříme mimo jiné i motivaci více nás vnímat. V období dospívání má navíc nejvýznamnější vliv vrstevnická skupina a ta ve školní třídě, kde tráví většinu času, bývá ta nejzásadnější. S „rozjetou“ třídou ve třetím ročníku už toho opravdu příliš nesvedeme a síla vrstevnické party, pro kterou není škola zrovna hodnotou, nás vždy „převálcuje“. Budeme-li studentům průvodcem při utváření kolektivu, nastavování norem i zvládání prvních neshod, zvyknou-li si, že si mohou postěžovat, aniž bychom je hodnotili za jejich názor či postoj, můžeme mít ve „třeťáku“ mladé dospělé, kteří nás budou brát. Kolik času na takové klidné rozhovory máme ale reálně v letu školním rokem?...

Co se na třídnických hodinách děje a k čemu je to učiteli?

Literatury na téma třídnických hodin není mnoho, i když se v posledních letech v rámci různých projektů objevují stále nové metodické příručky. Většinou jsou ale zaměřeny na základní školy. V každém případě se autoři shodují v základní náplni třídnických hodin: prostor pro děti, práce na vztazích uvnitř třídy, prevence nežádoucích jevů.

Lenka Skácelová v učebním textu na téma metodika třídnických hodin odpovídá na otázku „Proč třídnické hodiny dělat?“ „Protože dlouhodobá a systematická práce se jeví jako nejvhodnější a nejužitečnější“.² Autorka dále uvádí, že třídnické hodiny nabízí:

- Možnost pravidelné práce se vztahy uvnitř třídy
- Prostor pro podporu zdravých fungování mezi dětmi
- Prostor k rozvíjení osobností dětí i jejich sociálních dovedností
- Možnost řešení aktuálních problémů třídy
- Prostor pro práci s pravidly třídy (jejich stanovení i řešení jejich porušení)
- Příležitost k vedení žáků k formulaci vlastních názoru a k vědomí toho, že mohou konstruktivně ovlivňovat své okolí
- Možnost vedení dětí k samostatnosti při řešení problémů a k přijetí zodpovědnosti za toto řešení
- Prevence sociálně patologických jevů.

Pro naše pojetí a zejména pro prostředí II. a III. stupně lze náplň sumarizovat i zestručnit do dvou bodů:

1. Prostor pro sebevyjádření v bezpečném prostředí a bez hodnocení
2. Sociální učení moderované dospělým s neformální autoritou

Co nám v popisech smyslu třídnických hodin chybí? Vysvětlení toho, k čemu je to mně, jako učiteli. Preventivními programy se přeci školní rok jen hemží a na učení není pořádně čas...

Třídnické hodiny, ve kterých jsme pravidelně v kontaktu s žáky a bavíme se o zážitcích, zkušenostech, potřebách a pocitech, stírají role učitele a žáka, setkáváme se zde primárně jako člověk s člověkem. Není to tedy jen o žácích, ale též o vztahu učitele se třídou i jednotlivými žáky. Třídnická hodina dává možnost vzájemně se přiblížit a žáky poznat i z jiné roviny. Nejde o to pouštět si je k tělu. Je na každém z nás, kde má svou osobní hranici, kam žáky pustí. V každém případě ale věříme, že **třída, ve které máme s žáky bližší osobní vztah, je ta, kde se nám bude lépe učit.** Třída, ve které mají žáci mezi sebou lepší vztahy, kde si dokáží problémy vyříkat a efektivně spolupracovat, je ta, kam budeme rádi chodit. Třída, ve které jsou žáci zvyklí o svých problémech mluvit a mají ke svému třídnímu nebo své třídní důvěru, je ta, která vás nepřekvapí průšvihem.

„Necháme-li žáky pravidelně sdělovat, co se jim ve třídě líbí a co ne, vede to k tomu, že se podaří podchytit a často i vyřešit řadu problémů, které jinak často přerostou do takřka neřešitelných rozměrů.“
(Dubec, 2007)

Nejde o to být stejně otevřený a sdílný jako studenti, jde o to – umožnit to jim, svým nehodnotícím a respektujícím postojem, který nám ale nebrání držet se vlastních norem a hodnot. **Role třídního učitele je v iniciování a udržení respektující a bezpečné interakce mezi ním a studenty i mezi studenty navzájem.** Nikdo nemusí při třídnické hodině říkat nebo dělat něco, co je mu nepříjemné. Nikdo nemusí souhlasit s něčím, s čím subjektivně nesouhlasí, nikdo by neměl být za své názory a postoje jakkoliv hodnocen, a to i v případě, kdy jsou tyto názory zcela evidentně nefunkční nebo neladí s většinovým světonázorem. Třídnická hodina má vytvářet

² Skácelová, 2102, s. 9

prostor, kde každý může svůj názor říci, aniž by byl zesměšněn. A kde může slyšet názory na tutéž věc od ostatních a podle toho si případně samostatně modifikovat svůj pohled.

„Nesouhlasím s jediným vaším slovem, ale vždy budu bojovat za vaše právo je říkat.“

(Voltaire³)

Třídnická hodina je také unikátním okamžikem v běhu rozvrhu školního týdne. Je to hodina, kdy si můžete dělat, co chcete. Není třeba plnit ŠvP, není třeba psát do třídnice to správné téma, není vlastně potřeba ani dělat přípravu... Že vás nebaví hry a všelijaké „šášárny“, co se děly na adaptačním výjezdu? Ty také nejsou potřeba! U třídnické hodiny je důležité, aby v ní bylo všem dobře. Budete-li se tlačit do nějakých aktivit, ve kterých se necítíte, bude to neautentické, žáci to budou cítit „divně“ a efekt to mít stejně nebude... cest a možností je mnoho a můžete si společně najít to, co bude vyhovovat vám i studentům. Můžete hrát hry, můžete si jen tak povídat, můžete si něco psát, nebo klidně zpívat... ideální třídnická hodina je taková, na které nemusíte dělat vy už vůbec nic a studenti nosí témata a aktivity sami, protože pochopili, k čemu to setkání je, že je pro ně a o nich, o vás všech společně.

Dalším, neméně důležitým přínosem třídnických hodin je moment sociálního učení, který je všude přítomný. Je známým jevem, že pokud se rozhodneme, že přestaneme dětem předávat faktické informace, je to realizovatelné, pokud se ale rozhodneme, že se nebudou sociálně učit, realizovatelné to není. Děti i dospívající neustále vnímají, co my jako dospělí děláme, jak se chováme, jak se k ostatním vztahujeme, jaké máme vzorce jednání v určitých situacích – a neustále se tím učí. Děti i dospívající také naše kroky neustále nějak interpretují, tyto interpretace si mezi sebou porovnávají a opět – neustále se tím učí. I když nebudeme jako dospělí dělat nic, i to je pro učící se osobnost informace, například o tom, že ten, od koho se učíme v určité situaci neudělá nic.

„Pamatujme přitom, že odpovědnost je celkový postoj k životu a že nejúčinnějším výchovným prostředkem v těchto případech je osobní příklad vychovatele. ... K odpovědnosti vychováváme dítě tedy celým svým chováním – i když o tom sami také moc neuvažujeme, ba spíše když o tom ani sami nevíme. Vychováváme, jsme-li sami odpovědní.“

(Matějček, 2000)

Třídnická hodina je tak pro třídního učitele jedinečným prostorem, kdy může ovlivnit interpretace svého jednání i jednání svých kolegů, kdy může ovlivnit, co se od něho jeho žáci učí. V roli moderátora má tak třídní učitel možnost dostat své výchovné roli a přímo v praxi studentům ukázat, že pro mezilidské vztahy je dobré respektovat právo druhého na odlišný názor, nehodnotit osobu druhého ale - pokud vůbec - tak konkrétní jednání nebo výrok, že je dobré a užitečné dávat najevo svou nelibost pramenící z chování někoho dalšího, ale způsobem, který neobsahuje útok, že je velmi užitečné a dobré dávat najevo i svou radost a to, že nějaké chování nebo jednání ze strany druhých je nám příjemné. Zkrátka – třídní učitel má možnost pouze vlastním příkladem a bez poučování předat celou širokou škálu sociálních dovedností, které – pokud se děti naučí je používat – usnadní výrazným způsobem život třídnímu učiteli ve vedení školní třídy jako sociální skupiny.

³ Citát je připisován Voltaireovi, ale jeho autorství není zcela jisté, viz např.: <https://cs.wikiquote.org/wiki/Voltaire>

S kým vlastně pracujeme?

O důvodech, proč vlastně dělat třídnické hodiny se dočítáme opakovaně. Pojdme se teď společně soustředit na to, jak s třídnickými hodinami naložit na gymnáziích – ať už víceletých nebo čtyřletých, ať už všeobecných nebo dvojjazyčných.

Každý z uvedených typů gymnaziálního studia je něčím specifický, něčím se odlišuje od ostatních. Z pohledu vedení třídnických hodin není podstatná ani tak náplň studia nebo náročnost konkrétní školy, jako spíše třída gymnaziálních studentů jako cílová skupina pro třídnické hodiny a znaky studia na gymnáziích všeobecně. Pro potřeby této metodiky je vhodné věnovat se každému typu studia zvlášť, protože každý typ nese své znaky. Následující řádky jsou inspirované konkrétními zkušenostmi z několikaleté práce školního poradenského pracoviště.

Osmileté gymnázium

Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:

Na osmiletá gymnázia se v minulosti hlásily a byly přijímány zejména výrazně studijně orientované děti, ať už máme na mysli studijní orientaci založenou na schopnostech nebo na pili a motivovanosti. V současné době nárůstu počtu osmiletých gymnázií to již neplatí. Na tento typ školy se stále častěji dostávají děti, které jsou například studijně nadané co do schopností, ale již méně motivované, nebo děti velmi motivované a pilné, jejichž studijní nadání je třeba jen mírně nadprůměrné. Studují zde i děti, které nedisponují ani jednou ze zmíněných složek, ale zkrátka se dokázaly v rámci přípravy na přijímací zkoušky dotlačit k výkonu, který je ale pro ně nadstandardní, nikoliv běžný.

Třída osmiletého gymnázia, která takto vznikne, je pak velmi různorodá co do míry studijního nadání, míry motivovanosti, míry zájmu o studium. Situaci komplikuje i to, že děti ať už přirozeně nadané nebo pilné často zastávaly v původních třídách roli premiantů a často i vůdčích osobností skupiny. To se v relativně krátkém čase pro větší část z nich změní a z role premiantů se dostávají buď do průměru třídy, nebo dokonce do podprůměru, z role vůdčích osobností se přesouvají do šedého středu, nebo dokonce na okraj a mají tendenci bojovat o své místo na „sociálním výsluní“. Nesmíme zapomínat ani na velmi častou výkonovou orientaci v současných rodinách (a o těch gymnaziálních to platí snad ještě více), kdy neplnění nároků skutečných či domnělých, nenaplňování očekávání vlastních či rodičovských vede často k pocitu méněcennosti, k podhodnocování se, k narušení pocitu vlastní hodnoty, který je v daném věku nesmírně křehký a zranitelný.

„Pozitivní pocit vlastní hodnoty, to není nic víc a nic méně než základ zdravého, naplněného a spokojeného života. ... Kdo chce svou hodnotu, svou cenu dokazovat, dělá to vlastně proto, že si připadá méněcenný.“
(Röhre, 2013)

Ve vznikajících vzájemných vztazích uvnitř třídy gymnaziálních žáků na počátku puberty potom kromě obecně známých vlivů na vývoj skupiny hrají významnou roli i takové jevy jako je snaha vyrovnat se s pocitem selhání, s pocitem nedostačivosti, snaha po potvrzení vlastní výjimečnosti, vzájemné srovnávání svých schopností, důraz na výkon.

Významnou roli hraje i věk dětí, ve kterém na osmileté gymnázium vstupují. Jedenáctileté a dvanáctileté děti jsou na počátku puberty, období, které je typické emoční a afektivní labilitou,

kolísáním sebecitu a sebevědomí, zvýšenou kritičností i sebekritičností. Vztahy s vrstevníky začínají hrát v životě dětí klíčovou roli. Začíná se formovat vlastní sebepojetí, sebeobraz, to vše, za zvýšeného sebecitu. Rozvíjí se potřeba být akceptován vrstevníky, mít svou roli ve skupině a realizovat sám sebe prostřednictvím interakcí, vztahů s vrstevníky. Dítě v počátečních i pozdějších fázích puberty vlastně používá vztahy s vrstevníky k nalézání vztahu samo k sobě. Skupinová konformita (tendence přizpůsobovat své jednání a chování ostatním členům skupiny, převládajícím zvykům skupiny) tak významně ovlivňuje rozvíjející se sebeobraz jednotlivce.

Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let

Další život třídy jako sociální skupiny je v případě osmiletého studia ovlivněn jednak průběhem počátečního stádia vzniku skupiny (viz předchozí text), a jednak i délkou života takové skupiny. Osm let není z pohledu dospělého nijak zvlášť dlouhé období. Z pohledu jedenáctiletého dítěte je to nepředstavitelná doba, do které vstupuje jako napůl dítě, napůl dospívající, během které se socializuje, přebírá skupinové návyky, zažije vlastní dozrávání jak tělesné, tak psychické, emoční i morální, učí se schopnosti přátelství, zažije první pubertální zamilovanost, transformuje své vztahy k dospělým, prochází složitým rozhodovacím procesem, čím se chce v životě stát. To vše hraje podstatnou roli ve způsobu vedení třídnických hodin v jednotlivých fázích života třídy, které jsou významně odlišné od fází života třídy základní školy, kde složitým obdobím puberty prochází děti nikoliv na počátku života skupiny ale již v ustálené atmosféře a mezi známými zvyky a interakcemi.

Po zvládnutí počátečních stádií, kde jde hlavně o témata vzniku skupiny, vlivu třídního učitele na vznik a udržení vnitřních norem a pravidel skupiny, je třeba v průběhu let myslet na důležité mezníky, které vnitřní život třídy bezpochyby ovlivní.

Jde zejména o nástup prudší, afektivnější fáze puberty v průběhu prvních dvou let studia a následně poměrně náhlé zvětšení rozdílů mezi tempem vývoje dívek a chlapců zhruba ve třetím ročníku studia. Obojí poměrně výrazně ovlivní chování, jednání, postoje jednotlivých žáků třídy, a tím i atmosféru třídy jako takovou, proto je třeba s těmito jevy včas pracovat a pokusit se být žákům dobrým vzorem pro zvládnání tohoto náročného období.

„Pod slupkou zdánlivé hravosti, veselosti, poslušnosti nebo netečnosti, arogance či nabubřelosti pak zpravidla nacházíme nejistotu, smutek, strach i celkový zmatek.“ (Pöthe, 2008)

Ve čtvrtém ročníku osmiletého studia může být pro žáky významným tématem moment ukončování povinné školní docházky, reflexe dosavadního studia a bilancování ve vztahu k další vzdělávací cestě. Mohou zde pomoci nejen testy profesní orientace, ale právě i třídnické hodiny a vzájemné sdílení případných pochybností. Na gymnáziích, kde je souběžně více forem studia, se po prázdninách objeví také první ročník čtyřletého studia – tedy skupina vrstevníků s rozdílnou dosavadní studijní zkušeností, s odlišnou mírou motivace a často i s odlišným postojem ke studiu jako takovému. To může vytvářet prostor pro vzájemné porovnávání až rivalitu. Z pohledu celkového klimatu školy je více než vhodné tento moment včas ošetřit a motivovat žáky spíše ke vzájemné podpoře a pomoci jim získat náhled na rozdílnou (a přitom neméně náročnou) situaci vrstevníků z jiného typu studia.

Po přechodu na vyšší stupeň gymnázia dochází často ke změně vyučujících, a tím často i k obavám a nejistotám žáků ve vztahu ke zvládnání nároků ze strany nových pedagogů. Podporou vzájemné

pomoci a sdílení obav zde může třídní učitel ve třídnických hodinách svým žákům výrazně ulevit a motivovat je ke snaze a její smysluplnosti.

V šestém a sedmém ročníku osmiletého studia začíná vyvstávat otázka další vzdělávací cesty, volby vlastního směru, budoucí profesní orientace, a to především v podobě volby seminářů, ať už jednoletých nebo dvouletých. Každý žák k této fázi života a studia přistupuje jinak, někdo má jasno už dlouho, někdo částečně tápe, někdo je dezorientovaný a někdy až paralyzovaný už jenom tou nutností zvolit si. Společný čas strávený předáváním zkušeností o vlastním rozhodovacím procesu může těm nerozhodnutým výrazně ulehčit život a rozhodnutým poskytnout podporu v podobě potvrzení jejich rozhodnutí.

Koncem šestého ročníku a na počátku sedmého se často objevuje ve třídách osmiletého studia jev, který bychom lidově mohli označit slovem „ponorka“. Jde v podstatě o pracovní i sociální vyhoření. Studium je tou dobou už opravdu hodně dlouhé, stále stejné tváře a povahy spolužáků, stejné tváře a zvyky vyučujících, stejné zdi školních chodeb ... a maturita zatím v nedohlednu. Z žáků se snadno mohou stát letargické a odevzdané bytosti bez špetky motivace nebo naopak jednotlivci s potřebou revolty proti systému, který je nějakým směrem vede, ale oni ztrácejí víru ve smysl směru i vedení.

„Úkolem učitelů v této souvislosti není přesná diagnostika poruch ... Úkolem pozorného učitele profesionála je neobvyklé a rizikové projevy postřehnout a věnovat jim zvýšenou pozornost.“

(Mertin, Krejčová a kol., 2012)

V této fázi studia třídní učitel pracuje již s dospělými mladými lidmi a věk studentů často svádí k dojmu, že si nějak poradí, jsou přece dospělí. Budeme-li se třídou ve věku septimy třídnicky pracovat a nabídneme-li jí možnost ulevit si vzájemným sdílením svých pocitů ze studia, můžeme předejít mnoha problémům, například s absencí, či restartovat alespoň částečně studijní motivaci. Třídnickou prací dáme možnost předat si zkušenosti, jak takové vyhoření zvládají jiní, i ujištění, že to, co prožívají, je naprosto běžná a předvídatelná reakce na délku studia. Svým pochopením v neposlední řadě podpoříme udržení vzájemného vztahu i toho, že nám své strasti i myšlenkové pochody budou ochotni i nadále upřímně sdílet.

V osmém ročníku už se potom témata k třídnické práci nabízejí prakticky sama – přihlášky k maturitě a volba maturitních předmětů, maturitní ples, závěrečné testy a uzavírání klasifikace, maturita a samozřejmě pomaturitní večírek. V závěru druhého pololetí maturitního ročníku je jistě na místě se se svými studenty rozloučit a popřát jim hodně sil a hodně štěstí k maturitě jako takové.

Šestileté gymnázium – bilingvní forma studia

Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:

Šestileté studium, které je na Gymnáziu Budějovická dvojjazyčné, je určené především pro jazykově nadané děti, které jsou motivované k nadstandardnímu užití cizího jazyka. V současné době obrovského boomu gymnaziálního studia jako takového ale nezdědka kdy dochází k tomu, že se na tento typ studia hlásí děti, které neuspěly u přijímacích zkoušek na osmileté gymnázium a jejich cílem není bilingvní forma studia a zájem o konkrétní cizí jazyk, ale přítomnost na gymnáziu jako taková.

Tím dochází ke snížení významu a vlivu společného cíle skupiny, který by jinak mohl podpořit vzájemnou spolupráci a podporu. Zároveň hraje svou roli i to, že na jazykově orientované studium se hlásí a dostává tradičně více dívek než chlapců, výsledné genderové složení třídy tomu potom odpovídá a samozřejmě ovlivňuje celkovou atmosféru sociální skupiny, formu i obsah interakcí, celkovou skupinovou konformitu, a tím zpětně členy skupiny.

Věk přijímaných dětí je z pohledu práce s třídou jako sociální skupinou ještě komplikovanější než v případě osmiletého studia, kde se žáci z počáteční puberty přesouvají do té nejobtížnější fáze společně v již dva roky existující skupině, kdežto v šestiletém studiu se pokoušíme vytvořit fungující skupinu z žáků ve výchovně a socializačně nejnáročnější fázi puberty. Třináctiletí a čtrnáctiletí dospívající jsou více a častěji labilní a náladoví. Současně nabývají na významu vztahy s vrstevníky, které často začínají nahrazovat rodičovskou podporu, postupné získávání či upevňování pocitu vlastní hodnoty, to vše zejména prostřednictvím interakcí s okolím, kdy vrstevnické vztahy získávají stále větší vliv. Skupinová konformita se odráží v individuálních rozhodovacích procesech, zároveň však do značné míry chrání sebecit dospívajících před „zraněním“ pocházejícím z pocitu nedostatečnosti vzhledem k požadavkům, nárokům okolního světa mimo skupinu. Daný věk je pro dospívajícího složitý hlavně z pohledu tělesných změn, a zejména subjektivního prožívání těchto změn, kdy reakce vrstevníků i dospělých na probíhající změny může být určující pro tvořící se identitu mladého člověka. V období kolem třinácti-čtrnácti let je obvykle také nejvíce patrný rozpor mezi tělesným a psychickým vývojem a také se v tomto věku nejvíce rozevírají nůžky mezi tempem dozrávání chlapců a dívek. Jde samozřejmě o záležitost velmi individuální, ale s jistou mírou zobecnění lze říci, že dívky jsou právě ve věku kolem třinácti let vývojově o rok až dva napřed oproti chlapcům. Odráží se to v myšlení, prožívání i chování jednotlivců, dívky se často rychleji ujímají své ženské role se všemi souvisejícími vzorci chování, zatímco chlapci jsou v tomto věku často ještě dětsky rozjívěni. Dochází pak k tomu, že na třídnických hodinách se s dívkami snáze domluvíme na tom, co je trápí, co by potřebovaly, čeho se obávají, kdežto chlapci diskusi spíše narušují a nebývají ve svém přístupu příliš konstruktivní. To nicméně neznamená, že nevnímají a nejsou schopni diskutované téma později zohlednit ve svých reakcích. Potřeba získat „body v soutěži“ o uznání ze strany vrstevníků za každou cenu a takřka čímkoli je zkrátka pro kluka tohoto věku prioritou. I tak má naše třídnická práce význam a její dopad můžeme pozorovat s odstupem času.

Mezi typické znaky této vývojové fáze patří kromě lability také velká přecitlivělost i na běžné situace a konverzace, vztahovačnost, zranitelnost, velmi křehká sebeúcta a současně velká kritičnost a radikální postoje nejen co do obsahu, ale i co do formy apod. To vše v nově vzniklé skupině lidí, kteří kromě své vlastní pubescence bojují i o své místo na slunci uvnitř skupiny, a to často za přítomnosti experimentování, testování vlastních možností a hranic.

„Nedostatečně vyvinutou má také schopnost nezávislosti na mínění druhých. Silně tudíž pocituje každou kritiku a vnímá ji jako zničující.“
(Röhr, 2011)

Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let

Další život třídy je v případě dvojjazyčného studia ovlivněn hlavně fázemi a náročností studia jako takového. V prvních dvou letech je to, po zvládnutí etapy vzniku třídy jako sociální skupiny, vysoká hodinová dotace jazykové výuky často na úkor standardních předmětů, kdy objem naučené látky v běžných předmětech musí být stejný jako v odpovídajícím ročníku osmiletého studia. Zde více

než v ostatních typech studia je na místě téma zvládnání nároků školy a téma dovednosti učit se. Obě témata se dají využít i opakovaně.

Po pololetí druhého ročníku přichází přechodový „rituál“ ve formě náročné jazykové zkoušky („Malá maturita“), která má prověřit, zda je student s to v budoucích letech zvládnout studium běžných předmětů v cizím jazyce. Tématem pro třídnickou práci s žáky zde může být kromě končící povinné školní docházky a blížícího se přechodu na vyšší stupeň gymnázia i sdílení obav z budoucích let, vhodnost volby dvojjazyčného studia, podpora smysluplnosti případného rozhodnutí pro změnu další vzdělávací cesty apod.

Následuje start studia v cizím jazyce se zahraničními vyučujícími, kde jednou z komunikačních obtíží může být kromě jazyka i jiné socio-kulturní prostředí vyučujících, jiný temperament, rozdíly ve významech vysílaných sociálních signálů, a tím vznikající nedorozumění ve vztahové rovině mezi žáky a jejich vyučujícím.

Ve čtvrtém a pátém ročníku v souvislosti s rozhodováním o budoucí profesní roli přichází v tomto typu studia ke slovu nejen rozhodování jako takové (obdobně jako v šestém a sedmém ročníku osmiletého studia – viz předchozí kapitola), ale i dopady původní motivace ke studiu právě tohoto typu. Studenti, kteří se pro šestileté dvojjazyčné studium rozhodli spíše navzdory jazykovému zaměření než kvůli němu a kteří v průběhu studia v sobě objevili jinou, než jazykovědnou orientaci často zažívají pocity deziluze a obavy ze zvládnutí například přírodovědně orientovaného studia. Obecně tak v šestiletém studiu může vyvstávat intenzivněji otázka budoucího uplatnění.

Závěr studia je již co do témat k třídnické práci velmi podobný osmiletému studiu – vše se točí kolem maturitní zkoušky a uzavírání studia.

Čtyřleté gymnázium a střední školy

Začátek studia – s čím počítat na „startovní čáře:

Nově vzniklá třída čtyřletého studia již má za sebou výrazně afektivní fáze puberty, na druhou stranu nabývá na významu téma vztahu k dospělému světu i ke konkrétním dospělým. Téma vztahu k formální autoritě a vlastní hodnoty v interakci s autoritou. Dospívající ve věku patnácti – šestnácti let má za úkol z pohledu vývoje především odpoutat se od závislosti na dospělých (hlavně na rodičích, ale nejen na nich) a navázat subjektivně významné vztahy s vrstevníky. Odpoutání od dospělých neznamena naprosté odtržení, ale spíše kvalitativní proměnu vztahu, kdy je velmi důležité, do jaké míry tuto proměnu jsou schopni akceptovat právě dospělí, kteří jsou vystavení jednak ztrátě závislého, poslušného dítěte a zároveň časté kritice a znehodnocování vlastních hodnot, životních postojů.

„Vliv rodiny na dospívající děti slábne a paralelně s tím narůstá význam vrstevnické skupiny. Dospívající už se neidentifikuje s rodinou, ale s vrstevníky, mezi nimiž získává novou sociální identitu.“
(Vágnerová, 2014)

Pro dospívajícího je v této fázi velmi důležitá polemika, díky které se učí hledat vlastní názor a projevit ho. V současné výkonově orientované rodině často dospívající nemají příliš mnoho prostoru pro nácvik dobré polemiky, nácvik naslouchání a přijímání rozdílu v názorech, postojích. Ze zkušenosti práce školního poradenského pracoviště také můžeme říci, že ve značném množství rodin gymnaziálních studentů není přítomno přímé vyjadřování emocí. To vše se samozřejmě

školy přímo netýká, nicméně se to zcela spolehlivě ve škole projeví, ať už ve vztazích s vrstevníky nebo častěji v postojích vůči autoritám – vyučujícím.

Na gymnáziích, kde souběžně existují i třídy osmiletého a/nebo šestiletého studia se navíc často objevuje v prvním ročníku čtyřletého studia téma srovnávání studentů čtyřletého a víceletého gymnázia. V závislosti na aktuální konstelaci studentů víceletého studia se tak může poměrně snadno stát, že se nově vznikající třída čtyřletého studia už od samého počátku své existence cítí být v roli jakýchsi outsiderů, slabších, a tím i méně hodnotných studentů. V tom, jakým způsobem se podobná situace vyvine a jakým způsobem bude třída prožívat sama sebe ve vztahu k ostatním studentům gymnázia, může třídnická práce sehrát stěžejní roli.

U studentů čtyřletého studia se také z naší zkušenosti v mnohem větší míře objevuje otázka budoucího směřování, obav z maturity a obav z nutnosti volby další vzdělávací cesty. Možnost sdílet své obavy, diskutovat o způsobech rozhodování, o vlastních možnostech a o tom, jaké pocity to s sebou přináší, je tak v tomto typu studia snad ještě významnější než ve víceletých třídách.

Žáci prvního ročníku čtyřletého studia často přicházejí ze základní školy s rozdílnými zkušenostmi s třídnickými hodinami. Někteří tento typ práce vůbec neznají, a je tak třeba investovat více času do společného vyjasnění, k čemu třídnické hodiny jsou a jak probíhají. Někteří třídnické hodiny zažili, ale možná v jiném duchu, než jak si třídnickou práci představujete vy. V ideálním případě budete mít ve třídě alespoň pár žáků, kteří mají zkušenost s třídnickou prací vedenou obdobným způsobem a směřující ke stejnému cíli. Využít právě jejich zkušenosti vám může práci značně usnadnit.

Etapy života třídy – s čím počítat v průběhu let

Dalšími podstatnými vývojovými úkoly tohoto období jsou nalezení způsobu vztahování se k vrstevníkům obojího pohlaví a souběžně nalézání vlastní psychosexuální identity, včetně prvních bouřlivých zamilování a rozchodů a v závěru období i nalezení vlastního směru pro další studium nebo pracovní uplatnění. To jsou samozřejmě momenty, které jsou společné všem typům studia, nicméně ve třídách šestiletého a osmiletého studia zejména těmito momenty studenti prochází v již známé skupině vrstevníků s více či méně ujasněnými rolami a vztahy.

„Adolescence znamená rozhodnutí, čím člověk bude po zbytek života, nebo alespoň nápad, jak zaplnit čas před tímto rozhodnutím. ... Pro scénářového analytika znamená adolescence zkoušku před tím, než se divadlo vydá na zájezd.“
(Berne, 2013)

Souběžně s volbou seminářů ve druhém a třetím ročníku čtyřletého studia se také objevuje nové téma, které z jiných typů studia neznáme, a to je obava z mísení studentů různých tříd v jednom semináři, kterou studenti čtyřletého studia často prožívají jako pokořující, odhalující jejich nedostatky, neznalost, nedostačivost. Kromě nutnosti zvolit si vlastní směr pro budoucí vzdělávání je zde i téma poměrování se se studenty víceletých gymnázií. Závěrečné fáze života třídy jsou tematicky již srovnatelné s ostatními typy studia – maturita a vše, co s ní souvisí.

Zdroje kapitoly – další inspirace: Erikson, 2015; Krejčířová, Langmeier, 2006; Vágnerová, 2012; Vágnerová, Klégrová, 2008; Matějček, 2000, 1994; Langmeier, Balcar, Špitz, 2010.

Máte to ve svých rukách a může to být po vašem.

Třídnické hodiny jsou pro mnoho vyučujících relativně novou záležitostí. V pravidelném rozvrhu se objevují teprve v posledních letech a na středních školách ještě spíše výjimečně. Na fakultách se tematice třídnických hodin věnuje minimální prostor a strohá literatura či nově vznikající on-line kurzy jsou zaměřeny převážně na třídnické hodiny na základních školách. Obavy, nejistota či nechuť, kterou můžete při setkání s potřebou připravit třídnickou hodinu prožívat, je proto naprosto pochopitelná, ale jde snadno překonat.

Na začátek pro vás proto máme uklidňující sdělení: **Máte to ve svých rukách a může to být po vašem.** Není potřeba se tlačit do metod, která vám nesedí, hrát hry na které nejste, nebo se studenty probírat věci, které vám přijdou příliš osobní.

Nedělejme v třídnické hodině nic, co by bylo za hranicí našeho komfortu. Byl by to zbytečný výdej energie i času. Má-li být třídnická hodina efektivní, má být primárně o příjemné atmosféře a upřímnosti. Toho bychom jen těžko docílili v aktivitě, kterou povedeme se zatnutými zuby a obavou, kam to povede... Studenti bývají vnímavější, než si myslíme. Budeme-li se přemáhat, nasazovat si nějakou masku a snažit se tím navodit atmosféru otevřenosti, přátelství a pochopení, když to tedy praví metodika, důvěru si tím nezískáme. Na studenty budeme působit jednoduše divně a efekt bude spíše opačný. Autentický projev bez stylizace, která mi není zcela příjemná, je mnohem přínosnější než snaha dostat jakýmsi domnělým očekáváním na výkon v roli třídního učitele.

Jednoduchá rada zní: Bud'te sami sebou, to je to nejvíce, co můžete studentům dát. Vaše třídnická hodina má být primárně o společném setkání člověka s člověkem - Vámi, kteří převážně vystupujete ve třídě v roli učitele, a těmi, kdo přes svou převážnou nevoli hrají roli žáků.

Třídnická hodina v podání psychologů či lektorů primární prevence většinou znamená, že se odstrčí lavice a posadíme se do kroužku. Často se také hrají různé hry, kreslí se a je zdánlivě veliký zmatek. **Nic z toho na Vaší třídnické hodině být nemusí, pokud to tak sami nechcete.**

Usazení v kruhu má prostý význam. Naruší klasické uspořádání, takže je zřejmé, že hodina bude o něčem jiném. Hodina má být převážně o diskusi, tudíž je výhodné, když na sebe všichni vidíme. Také je to o vztahu a v kruhu jsme všichni spojeni a na stejné úrovni. Nic z toho ale nemá přednost před tím, abyste se cítili během hodiny v pohodě. Máte-li být 40 minut nervózní, jestli stihnete třídu uklidit před další hodinou, prostě kruh nedělejte. Toho, že na sebe všichni uvidíme a vytvoříme atmosféru, kde jsme jedna propojená skupina, jde určitě docílit i jinak.

Jaké aktivity do hodiny zapojíte, záleží také zcela na vás. Některé herní či kresebné techniky, které budeme v této metodice dále probírat, slouží zejména ke snadnějšímu otevření tématu, rozmluvení studentů a rychlému zmapování situace ve velkém kolektivu. Pro vybraná témata je možné použít i zážitkové metody, ve kterých studenty vedeme k uvědomění nějaké skutečnosti skrze modelový zážitek, který společně následně reflektujeme, ale ani nic z toho není potřebné, pokud to není „vaše krevní skupina“.

Jak jsme již uváděli dříve, ideální třídnická hodina je taková, na které nemusíte dělat vy už vůbec nic a studenti nosí témata a aktivity sami, protože pochopili, k čemu váš společný prostor je a jak ho mohou využít. Na střední škole, a zvláště pak ve vyšších ročnících, je základním nástrojem práce společná diskuse, studenty již herní techniky stejně příliš nebaví, proto s otevřenou diskusí či

jednoduchými metodami formou tužka-papír snadno vystačíte. Metody uváděné v této příručce jsou pro vás nabídkou. Důležité je najít si svou vlastní cestu. Když k jejímu hledání přizvete studenty, jistě Vám pomohou. Prostor třídnických hodin je Váš společný. Oni by to měli vnímat a také se v něm cítit dobře. Je proto důležité reagovat i na jejich podněty a přání.

A co mám dělat, když se naše přání výrazně liší, a to co chtějí studenti je za hranicí mého komfortu? Sjednotit potřeby a přání 20-30 lidí není jednoduché ani v případě dospělých. Jak to udělat mezi vrstevníky chceme mladé dospívající právě učit, a tak i to, že mi něco nesedí, je dobrou příležitostí, jak je naučit něco do života. Jen nezapomínejme, že jakákoliv direktivní forma a předkládání hotových řešení „na talíři“ je to, co by zcela popřelo smysl třídnické hodiny, která má být společným prostorem, kde mám o potřeby druhých zájem. Na direktivitu a výrazy „ne“ navíc automaticky reagujeme uzavřením a odporem, což není to, čeho teď chceme docílit. Prostá informace, že vnímám jejich přání, nicméně mám jinou potřebu a je mi v tom nepříjemně, může otevřít prostor pochopení, diskusi o společném řešení i nenásilně naučit vhodnou komunikační dovednost nejen do řešení neshod v rámci třídního kolektivu, ale například i partnerského života. Nezapomínejte také na to, že možná nejste sami, komu přání většiny tak úplně nesedí, a třeba alespoň dodáte těm tišším odvalu, aby se také vyjádřili.

Když už jste přišli na to, že můžete vést hodinu takovým způsobem, který Vám bude sedět, možná máte ještě obavu, co dělat s tím, co Vám studenti v průběhu třídnické hodiny sdělí. Snad vám následující řádky od podobných obav alespoň trochu ulehčí. Nikdo od vás nečeká zázračná řešení, tak do nich netlačte ani sami sebe. Cílem společného prostoru nemusí být vždy jasný výsledek a naservírované řešení. Třídnická hodina je prostorem sdílení, aby učitel byl informován, co se ve třídě děje a žáci měli možnost své prožitky ventilovat. Upřímně, co se děje mezi spolužáky i kamarády mimo školu je v patnácti letech vždy důležitější než příklad z matematiky. Každý pocit je důležitý a stejně hodnotný a je podstatné, aby to žáci měli možnost vnímat. **Budou-li zvyklí, že jim nasloucháte, budou-li vás brát více jako přítele či partnera, nebudou proti vám v odboji a budou také více naslouchat tomu, co jim sdělujete vy.**

„Komunikační a interakční stránky sociálních vztahů mají ve škole své zvláštnosti a zároveň představují základ edukačních procesů. Příznivě rozvinuté sociální vztahy podporují úspěšnou realizaci cílů výchovy a vzdělávání. Není pochyb o tom, že učitel hraje podstatnou roli a je důležitým dospělým, který podporuje vývoj žáka ve školním prostředí.“

(Mertin, Krejčová a kol., 2012)

Je možné, že se během diskusí v rámci třídnických hodin dostanete k nějakým praktickým tématům, která pak snadno můžete vyřešit, jako například oprava zámků u skříněk, výměna baterek v hodinách či třeba posílení dozoru v šatnách. Mohou z toho vzniknout náměty pro další hodiny, jako třeba sdílení způsobů učení chemie, práce s trémou, otázka výzdoby třídy, společného výletu či sdílení informací od zástupců třídy ve školním parlamentu. Některá témata budou spíše v duchu „postěžování si“ a informování, jak to, kdo má, například že jsou studenti unavení kvůli brzkému vstávání, nestíhají kroužky, učení je hodně a vadí jim krátké přestávky. Něco z toho možná také můžete probrat s rodiči na třídních schůzkách. Pro rodiče je podstatná převážně informace ve smyslu, ať je nepřekvapuje, že to tak je, je to běžné a mohou tak mít pro své děti pochopení. To se týká často například tématu zhoršení známek na střední škole.

Pravděpodobně se dříve nebo později setkáte také se stížnostmi studentů na výuku někoho z kolegů. Ani zde se nenuťte do zázračných řešení, ale vyvarujte se také obhajování kolegů,

mentorování či přílišných „dobrých rad“. Můžete studentům nabídnout, že s kolegou promluvíte, nebo jim představit svůj pohled a osobní doporučení. Na místě je také informace, že nemůžete mluvit za kolegu ani mu nebo jí říkat, jak má učit. To, co je v rámci třídnické hodiny opravdu důležité, je dát studentům najevo, že je vnímáte a nabídnout své pochopení. Nic víc, nic míň. V následné hodině je pak jen dobré nezapomenout alespoň krátkým dotazem se vrátit k tomu, jak se situace vyvíjí.

Jak třídnická hodina probíhá a na co nezapomenout?

V předchozí kapitole jsme již hovořili o tom, že třídnické hodiny často probíhají při usazení v kruhu. Význam tohoto uspořádání je prostý: všichni jsme jedna skupina na stejné úrovni, nikdo není „vzadu“, všichni na sebe vidíme a uprostřed je prostor pro společnou práci. Kruhem také zamezíme tomu, aby nám studenti pod lavicí psali úkoly na jinou hodinu nebo na lavici usínali a schovávali se za ni. Pokud vám ale toto uspořádání z jakéhokoliv důvodu nevyhovuje, je určitě možné potřebného docílit i jinak. Je možné si sednout na lavice nebo židle jen otočit. Dle tématu hodiny je také možné se rovnou rozdělit do skupinek k pracovním stolům atd.

Co se týká prostorového uspořádání, doporučujeme držet se co nejvíce tří kroků:

- Prostorové uspořádání by mělo být takové, aby na sebe všichni zúčastnění co nejvíce viděli, nekoukali si do zad atd.
- Samotné uspořádání hodiny by mělo být jiné než při běžné výuce a navodit atmosféru, že dnes je něco jinak, nejedná se o běžnou vyučovací hodinu. Už samotnou změnou uspořádání studenty probereme a namotivujeme.
- Já jako učitel bych měl/a být součástí skupiny, i když mám jinou roli než ostatní, jsem průvodce a moderátor, v prostorovém uspořádání jsem na tom stejně spolu se všemi, tedy: sedí-li všichni v kruhu, sedím v něm s nimi, sedí-li všichni na lavicích, já také, sedí-li v lavicích, sednu si také. Někdy je samozřejmě praktické zůstat stát, protože jsem víc vidět, píši na tabuli atd., ale na třídnické hodině by měli být v hlavní roli spíše studenti, proto je dobré se jim i prostorově přiblížit. I taková drobnost někdy ve vzájemném vztahu může způsobit překvapivé zvraty.

Struktura samotné třídnické hodiny bývá obecně uváděna ve třech fázích: úvodní aktivita, aktivita spojená se samotným tématem hodiny a uzavření hodiny (Dubec, 2007; Skácelová, 2012). Z naší zkušenosti doporučujeme pod heslem „na co nezapomenout“ rozvést plán hodiny do fází pěti:

- **Uvedení hodiny a pozdravení**
- **Úvodní aktivita**
- **Samotné téma hodiny**
- **Reflexe**
- **Uzavření hodiny**

Uvedení hodiny a pozdravení (5 min)

V úvodu hodiny se doporučuje shrnout uplynulé období, připomenout, kdy jsme se viděli naposledy a co jsme společně řešili. Pokud vznikly z minulé třídnické hodiny nějaké výstupy, je dobré se k nim alespoň ve zkratce vrátit, říci, jaké kroky jsem podnikl/a, zeptat se, jak se situace vyvíjí atd. V neposlední řadě je třeba nastínit, čemu bychom se měli věnovat dnes. Do této fáze pak zcela jistě patří také dotaz, zda samotní žáci mají nějaké téma, kterému by se dnes chtěli či potřebovali věnovat.

Ještě před tím, nejlépe v úplném úvodu hodiny, je ale důležité nezapomenout na otázku „jak se dnes máte“. Možná nyní třesete hlavou, že to přeci děláte na začátku každé hodiny. Ale ruku na srdce, jak často máme prostor počkat si na upřímnou odpověď?... Jak často je tato otázka spíše jen formalitou či naučenou slušnou frází?...

Právě třídnická hodina je prostorem, kde to může být jinak, kdy se mohu zeptat a dát si ten čas, že se rozhlédnu po třídě, podívám se na každého, zda s úsměvem kýve hlavou, že dobře, nebo se mračí či krčí rameny a zeptám se, co jejich výraz znamená. Někteří se možná hned dychtivě hlásí a chtějí nám to sdělit, jiní hned své prožitky vykřikují. Ve třídě jich ale nejspíš máte dvacet až třicet, tak jak se můžete zajímat o to, jak se mají všichni?... Záleží na pojetí hodiny, jaké máte v plánu. Otázka „jak se máte“ může být pojata jen jako úvod hodiny, kde dám této otázce o trochu větší prostor než v běžné hodině, může být pojata jako úvodní aktivita hodiny, kdy si formou jednoduchého nástroje zmapuji, jak se má třída jako celek i jednotlivci v ní (viz dále), nebo může být téma „jak se máme“ samotným stěžejním tématem hodiny.

V každém případě je ale dobré mít vždy na paměti, že se jedná o stěžejní otázku třídnických hodin vůbec a je proto třeba vždy někde vzadu v mysli počítat s tím, že se může otevřít téma, na které bude třeba flexibilně reagovat a celý plán hodiny změnit. I když třídnické hodiny mnohdy počítáme do osobnostní a sociální výchovy i jiných tematických okruhů, nejedná se tu o hodinu, ve které máme primárně držet plán a cíl hodiny, obzvláště, máme-li ji třeba jen jednou za měsíc. Přijdou-li studenti s tématem, které je pro ně aktuální, a sami navíc nabízejí svůj zájem ho sdílet a řešit, mělo by to mít vždy přednost. Právě tím jim mimo jiné ukážeme, že je bereme vážně, že nám jejich názory a potřeby nejsou lhostejné, a podpoříme náš autentický vztah.

Úvodní aktivita (5 min)

Smyslem úvodní aktivity je dle „tradičních“ metodik (Dubec, 2007; Skácelová, 2012) uvolnění atmosféry, zbavení se případných obav, zklidnění či naopak probuzení studentů a naladění na další práci. My pracujeme s předpokladem, že studenti jsou již na práci v třídnických hodinách zvyklí, a tak není třeba výrazně pracovat s tématem obav. Dle zařazení hodiny v rámci dne a týdne, aktuálního naladění a míry pozornosti studentů je dobré zařadit v úvodu krátkou aktivitu k přesměrování pozornosti na třídnickou práci, případně probuzení či naopak uklidnění. To nás nicméně opět vrací k tématu nejdříve si zmapovat, jak se vlastně všichni máme.

K tomu může sloužit několik jednoduchých technik, kdy všichni něco předvedou, postaví se do nějaké pozice či něco nakreslí, následně se pak vybraných jedinců ptáme, co znamená jejich pozice, co by potřebovali, aby se mohli posunout dál, co způsobuje jejich náladu atd. Použití takovéto „hříčky“ nám pomůže rychle získat přehled, jak je třída na tom, ale nemusíme se ptát všech. Je dobré oslovit ty, kteří se evidentně necítí dobře a zjistit, co je za tím. Dle toho, co v tomto

„miniprůzkumu“ zjistíme, se pak opět můžeme dostat k nějakému tématu, na které je třeba reagovat, případně zapojíme aktivizační hru nebo se s klidným srdcem rovnou pustíme do další práce.

Úvodní aktivita může sloužit také ke sdílení informací ohledně aktuálního dění ve třídě – například zážitky z plesu, z Vánoc, ze společného lyžařského kurzu atd. Může pomoci dalšímu bližšímu poznávání spolužáků a mnohdy se také může stát samostatnou aktivitou hlavního tématu hodiny, které navozuje (jak se měli na začátku školního roku a jak se mají dnes? ...). Úvodní aktivita může být také pojata jako motivace k dalšímu tématu (např. hra „tichá pošta“, chceme-li řešit téma hluku ve třídě).

Samotné téma hodiny (15 – 25 min)

Stěžejní blok samotného tématu hodiny nám mnohdy plynule přechází od úvodní aktivity až k následné reflexi, jeho časové vymezení je proto obtížné přesně ukotvit. Záleží na pojetí hodiny, zda pro otevření tématu používáme nějakou aktivitu či zážitkovou metodu. Tu je pak nezbytné doplnit reflexí, která by pro vytěžení tématu měla být stejně dlouhá či rozsáhlejší než samotná navozující aktivita. Je-li téma hodiny pojato formou diskuse, pak v podstatě není tato fáze od následné reflexe oddělena, ale plynule a flexibilně se propojují.

Téma hodiny může být i dvojitě, máme-li více „menších“ věcí k řešení. Většinou to bývá téma, jak se třída má, jak zvládá studium atd., spojené s praktickou záležitostí jako třeba plán školního výletu. Prvním tématem je pak v podstatě rozvinutější úvodní aktivita, kterou následuje tematicky oddělená praktická aktivita, ve které např. třída sdílí své nápady, představuje projekty atd. V takovém případě je třeba vždy počítat s tím, že otevřené téma mířící na situaci ve třídě může přinést něco, co bude vyžadovat větší míru pozornosti, a na druhé téma se už také nemusí dostat. Začínáme proto s tím důležitějším. Může to být právě i praktická otázka, týká-li se něčeho, co je třeba určitě vyřešit. Tu je pak třeba naplánovaným postupem časově zarámovat tak, aby na druhé téma zbylo dostatek času.

Reflexe (10-20min)

Reflexe, termín z latinského reflecto (ohýbat, obracet nazpět, odrážet), se užívá pro označení formy zpětné vazby v metodách sebezkušenostního či třífázového učení. Bylo by možné si hrát se slovy, kdy se jedná o reflexi, kdy o zpětnou vazbu a kdy o prostý závěr, důležité ale je, abychom něco v tom smyslu v rámci našich třídnických hodin udělali, ať už tomu říkáme jakkoli.

Cílem tohoto zpětného ohlédnutí je uvědomění. Když děláme nějakou aktivitu, něco se učíme nebo jen něco diskutujeme, mnohdy se to děje, aniž bychom si to přímo uvědomovali. Až ve zpětném pohledu uvidíme, že jsme přišli na něco nového, našli možná nové řešení, změnili trochu svůj úhel pohledu, porozuměli spolužákovi, nebo se něco nového naučili. Zrealizovaná aktivita může být jen zábavná nebo taky nijaká a vycházející na prázdno. Může být ale obohacující, když se po ní zastavíme, ohlédneme se symbolicky zpět a řekneme si, co jsme vlastně zažili, jaké to pro nás bylo, co nám to připomíná, co z toho můžeme zobecnit a třeba použít jindy, co jsme si uvědomili a co se naučili.

V rámci třídnické hodiny je jistě velký rozdíl, zda pracujeme s aktivitou zaměřenou na určité téma (práce s trémou, hlukem, metodami učení, vnímáním druhých...), nebo „jen“ sdílíme aktuální prožitky. V obou případech je reflektivní pohled nezbytný, i když pojetí je mírně odlišné.

V případě tematicky zaměřené zážitkové aktivity pracujeme s předem daným cílem, uvědoměním, ke kterému chceme studenty vést. To si můžeme také upravovat dle průběhu aktivity. Otevřenými otázkami je postupně provádíme přes to, co jsme vlastně dělali, k tomu, jaké to pro nás bylo, o co jsme si při tom uvědomili, co nám to říká, co jsme se naučili a můžeme si odnést do jiných činností.

V případě sdílení aktuálních prožitků, mapování situace ve třídě, jak zvládají studium, jak se mají atd., je o něco složitější se na reflexi připravit, nemá jasný cíl, ale ani tak nemusíme „tlačit“ na jasný výstup. U tohoto zpětného pohledu se vlastně diskuse, sdílení prožitků a jejich reflektování mísí, není tak jasně časově oddělené jako u formátu aktivita – následná reflexe. **Tady je pravděpodobně „nejmocnější“ reflektivní technika parafrázování. Opakujeme a shrneme trochu jinými slovy to, co nám studenti říkají, ověřujeme tak, jestli jim správně rozumíme, dáváme jim náhled na to, co vlastně říkají a otevíráme prostor k dalšímu zamyšlení,** k tomu posunout pohled zase o něco dál, přidat pohled někoho dalšího, pojmenovat si, co to vlastně znamená.

V reflexi, ještě o něco více, než kdy jindy je třeba:

- Klást **otevřené otázky**.
- Dát **prostor každému** názoru, i když nám přijde „scestný“.
- **Nehodnotit**. Každý říká svůj pohled, své vnímání, a tak to je, ať už si o tom myslíme cokoli. V tomto směru brzdíme komentáře jak studentů, tak své vlastní, protože i to je někdy obtížné.
- Dáváme prostor, nespěcháme, **ticho je tvůrčí prostor** pro vznik nových myšlenek a nemusí být ztrátou času, i když nás někdy znervózňuje. Po tiché pauze mnohdy přijde ta nejplodnější a nejdůležitější myšlenka, sdělení, které může udělat ze zdánlivě „nijaké“ třídnické hodiny velmi hlubokou záležitostí.

„Kdy je otázka dobrou otázkou? Když na ni není možné okamžitě odpovědět. Když v tázaném vyvolá myšlenky, které ho až do té doby nenapadly, a on tedy potřebuje čas, aby se s nimi vypořádal.“
(F. Caby, A. Caby, 2014)

Reflektivní vedení diskuse je otázka zkušenosti. Žádná příručka vás nepřipraví na ono spektrum reakcí a myšlenek, se kterými mohou studenti přijít a na které je třeba flexibilně a obratem reagovat. Po bitvě je vždycky každý generál, proto vězte, že tak, jak jste to udělali, to bylo určitě správně, protože to bylo autentické! Chcete-li si pro příště odnést nějaké pravidlo, které by vám pomohlo vedení reflexe posunout, tak si opakujte, že dnes tady nejste primárně učitel. **Cílem není dát radu, řešení či poučení. Jste průvodce, který vytváří prostor, ve kterém si každý má svou odpověď najít sám, tím se naučí nejvíce.**

Jako „tahák“ vám mohou posloužit některé obecné typové otázky:

- Pohled na dění v průběhu aktivity:
 - Co jsme teď mohli pozorovat / slyšet?...
 - Co se teď vlastně dělo?
 - Jak to probíhalo?
 - Jakou měl kdo roli?

- Pohled na prožitky skryté za děním v průběhu aktivity:
 - Jaké to pro vás bylo?
 - Co se vám honilo hlavou?
 - Co jste při tom prožívali?
 - To by mě možná i našťvalo, jak to máte vy?

- Zobecnění zkušenosti a její přenos:
 - Všimli jste si něčeho zajímavého?
 - Jak byste reagovali příště?
 - Co nám to říká?
 - Připomíná vám to jinou podobnou situaci?
 - Kde byste mohli tuhle zkušenost využít?
 - Reagovali byste jinak, potom, co jsme si teď řekli? Jak?

Uzavření hodiny (1 – 5 min)

Každá aktivita, každá reflexe i každá hodina má mít svůj závěr. Známe to všichni, 45 minut je neskutečně málo a témat je tolik. Ukočírovat diskusi třídy, zvláště jsou-li sdílní a na prostor třídnických hodin si již žáci zvykli, může být náročné a pro učitele jako moderátora, který má za úkol stihnout další hodinu, a ještě před tím uklidit, i dost stresující. Management takové hodiny je hodně otázkou cviku a zkušenosti, nicméně i přes to všechno je důležité na závěr nezapomenout.

Nemusí to být nic dlouhého, ale i po reflexi se ještě jednou zastavíme a ohlédneme, shrneme, co jsme dnes dělali, co jsme si řekli a k čemu jsme došli. Pokud jsme slíbili nějaké výstupy či úkoly do příště, ať už pro studenty nebo pro nás, připomeneme je. Ideálně si řekneme, kdy se potkáme na třídnické hodině příště, a především si popřejeme hezký den.

Specifika třídnické hodiny – aneb co je jinak než jindy

Říkali jsme si již dříve, že třídnická hodina je jiná než běžná vyučovací hodina a mělo by to být zřejmé již z uspořádání hodiny. Další specifika třídnické hodiny, které ji vedle tématu a metod práce dělají „jinou“, je zejména přístup učitele, který by měl být také o něco odlišný než ve vyučovací hodině. Pro přehled uvádíme jakési „sedmero“, na co se při přístupu k vedení třídnické hodiny zaměřit.

Může se vám zdát, že hovoříme o drobnostech, ale hustý text na několik stran napovídá opak. Vězte ale, že to pro vás nebude nic nového a mnoho z toho ve své praxi často běžně používáte. I tak je dobré některé věci připomenout a zvědomit, protože i když jsou to ve výsledku ty podstatnější věci, pod tlakem času a požadavků nám mnohdy nejsnáze unikají.

- **Učitel jako průvodce a moderátor:** Oproti výuce, kde zodpovídáme za naplnění cíle hodiny, je třídnická hodina jakousi společnou spontánní tvorbou, u které neznáme cíl dopředu, a tak ani nemá smysl „tlačit“ na jeho naplnění. Hodinu samozřejmě usměrnujeme, nemá se stát volnou zábavou, stále směřuje k tématu, ale flexibilně reagujeme na podněty studentů. To, co do hodiny jako průvodce přinášíme, je pro studenty nabídkou. Výsledná podoba hodiny je již záležitostí společné tvorby, aktuální situace i vzájemného naladění.

- **Ticho je vítané tvůrčí prostředí:** Každý z nás zná ten vnitřní tlak, kdy víme, že nám zbývá už jen pár minut a co vše ještě potřebujeme probrat, snažíme se vést výuku interaktivně a studentů se dotazovat. „Jenže než z nich něco vyleze, to je celá věčnost.“ A tak si mnohdy na položené otázky nakonec odpovídáme sami nebo někdy nenecháme studenty domluvit. Je dobré si ale uvědomit, že povrchní věci z nás „lezou“ mnohem snáze než ty vážné, a tak ten student, který se zadržává nebo ještě neřekl vůbec nic, má možná právě nejvíc co říct, ale ještě nenašel odvalu či správná slova. Ticho během třídnické hodiny není špatné. I když i tady je 45 minut málo a stále musíme hlídat čas a diskusi směřovat k nějakému výstupu, je důležité kousnout se do rtu a vydržet ticho ještě chvíli, dát ještě jednou nabídku, jestli by k tomu ještě chtěl někdo něco říct, jinak nám hrozí, že přijdeme o to nejdůležitější.

- **Každá odpověď je správná:** V třídnické hodině jde primárně o sdílení zkušeností a úhlů pohledu, který je každý jedinečný, i když se nám nezdá. Dát najevo nesouhlas či opovržení znamená dát najevo „tvůj názor mě nezajímá“. Od nás je pak mnohdy takový signál ještě silnější než od spolužáků, zvláště chceme-li docílit opaku. Každé vyjádření proto přijímáme, ať už si o něm myslíme cokoli. Přijímat neznamená souhlasit, přijímat znamená vyslechnout a nehodnotit. Tady neopravujeme správné odpovědi, protože je sami nemůžeme znát, naopak, chceme se od studentů něco dozvědět. Oproti našemu běžnému zvyku je proto důležité vyvarovat se dobrých rad, které mohou vyznít jako poučování. Tento přístup samozřejmě nevyklučuje, že v případě vulgarismů či jiných „drsných“ výrazů požádáme o přijatelnější formu, kterou si pak rádi vyslechneme.

- ***Nechci je také odpověď:*** V třídnické hodině více než kdy jindy pracujeme s osobními prožitky a nikdy nemůžeme vědět, jak citlivého osobního tématu se můžeme dotknout. Je proto důležité studenty nenutit, pokud nám dají najevo, že něco nechtějí dělat nebo říkat. Respektování jejich „nechci“ neznamená, že mají volnou zábavu a hodiny se neúčastní. Jsou stále přítomni, naslouchají ostatním nebo pozorují dění během aktivity a zapojíme je opět do té další. Samozřejmě se můžeme snažit studenty ke sdělení či zapojení namotivovat, nebo se jich zeptat po hodině individuálně, ale je důležité, aby toto právo aktivně se neúčastnit nebylo podmíněno ničím jiným než klidnou pasivní účastí a nevedlo k dalším důsledkům. Ze všeho nejdůležitější je pak dodržet to i u těch zlobivých, co nám stále dělají nějaké naschvály, protože za jejich tváří „vtipálka“ může být právě skryta ta největší bolest. Vyrušování v hodině je jiné téma a řeší se jinak, právo neúčastnit se, by ale měl mít každý. I když vám může být jasné, že se jedná jen o zkoušení, zda to funguje, je důležité to dodržet, protože tím je zkoušena naše důvěryhodnost a to, jak bereme studenty vážně a rovnocenně. Jedině tak můžeme chtít, aby brali vážně také oni nás.

- ***Mluvíme o sobě bez hodnocení druhých:*** Chceme-li v rámci třídnické hodiny pracovat na atmosféře ve třídě a vytvořit bezpečné prostředí, kde mohou sdílet své „radosti i strasti“, jednou z prvních věcí, ke které je třeba žáky vést, je mluvit o sobě a nehodnotit druhé. To může být těžké v první řadě pro nás, protože ve škole jsme nuceni hodnotit v podstatě pořád. Je ale důležité si uvědomit, že i když jsem v rámci třídnické hodiny vlastně jeden člen třídní skupiny, stále jsem v jiné roli, stále jsem vzorem a tím, kdo může primárně vnášet do skupiny zdravé normy a vzorce chování. Budu-li během otevřené diskuse třídnické hodiny druhé hodnotit a kritizovat, dávám najevo, že tak se to dělá, a že se to může. My naopak chceme svým vzorem studentům ukázat, že to jde i jinak. Reagovat na nějaké prohlášení či chování nesouhlasně stylem „ty jsi hrozný“, může legitimizovat i použití silnějšího výrazu, a zejména vede k obraně a následnému protiútoky ve formě zpochybnění prohlášení, urážky či vzdoru. Vyjádření „to, co říkáš mi není příjemné, mrzí mě to atd.“ lze těžko zpochybnovat a na vlastním příkladu při tom ukazujeme, jak se mohou vymezovat žáci mezi sebou bez velkých hádek.

- ***Co se tady upeče, to se tu sní:*** Vedeme studenty k tomu, že prostor třídnických hodin by měl být náš soukromý prostor. To mimo jiné znamená, že bychom neměli vyprávět veselé historky o tom, co se na hodině dělo, kdo co říkal, a už vůbec ne, kdo brečel atd. Toto vyžadujeme od studentů a sami ctíme. Jistě, výstupy z hodiny musíte často předat kolegům, které chcete požádat o změnu přístupu, vedení školy, které žádáte o něco praktického, nebo třeba školnímu psychologovi, kterému vyprávíte o problematice situaci dítěte. To je ale stále něco jiného než dávat příběhy z třídnické hodiny k dobru v kabinetě. I studenti tento rozdíl vycítí a pochopí a ideálně se s nimi můžete domluvit, co komu řeknete. Vězte, že i ze zavřených dveří se každá historka dřív nebo později dostane. Toho, aby toto pravidlo dodržovali i studenti, můžeme docílit jedině vlastním příkladem.

- **Kormidlo můžu občas předat:** To, co se skrývá za mnohými potížemi, na které při práci s mladistvými narážíme, je mnohdy nedostatek odpovědnosti, přesněji uvědomění, že mám odpovědnost za dění okolo sebe a chci-li něco změnit, mohu měnit jen a jen sebe. To se často skrývá například za tématem hluku – všichni si stěžují, že je ve třídě hluk, ale vlastní pusy nezavřou, vždyť si jen šeptají a ti druzí se také baví. Další z argumentů bývá, že učitel je nedokázal zaujmout či ztišit. Čekají, že to uděláme za ně a my to stále pilně děláme. Ve výsledku je ale určitě snazší, když je přivedeme k tomu, aby dokázali korigovat sami sebe, i když cesta k tomu není tak snadná. A to se jistě netýká jen hluku. Dopřejte si v rámci třídnických hodin prostor, kdy máte čas udělat to jinak. Nabídněte třídě prostor, ve které si mohou sami uvědomit, že něco potřebují a mohou s tím něco udělat. Nemusíte vždy třídu řídit, utišovat, vymýšlet aktivity či zařizovat program. Toto je prostor osobnostní a sociální výchovy, rozvoje komunikačních i sociálních dovedností, který vy moderujete, ale neřídíte, a žáky jím provázíte skrze svůj příklad a nabídku svých zkušeností.

Možná rizika, aneb co dělat s emocemi

Přestože nám v třídnických hodinách nejde o to odhalovat citlivá osobní témata, existuje vždy určitá možnost, že dané téma v někom ze studentů zarezonuje, osloví nějakou citlivou „strunu“ a my se setkáme s emocí, kterou jsme nečekali. Nemusí se to vůbec týkat dané hodiny či školy, může to být jen asociace s něčím, co bylo řečeno, a už vůbec není na nás, abychom to řešili, ale i tak je logické, že můžeme být zaskočeni. Setkání s emocemi druhých je pro nás přirozeně vždy nějak zneklidňující. Proto je dobré, abychom byli připraveni na to, že v rámci třídnické hodiny se s nimi můžeme setkat o něco častěji, než jsme ve škole zvyklí. Určitou prevencí je, že studenti vědí, že nemusí mluvit o něčem citlivém, když nebudou chtít (viz kapitola Specifika třídnické hodiny), ale i tak v nich téma může něco otevřít.

Může se například stát, že někdo ze studentů propukne v pláč. Ať už bude usilovný, nebo jen nepatrné slzy, postup je vlastně velmi jednoduchý: nabídněte kapesník a nechte slzy téct. Třídnická hodina je právě prostor, kde si to můžeme dovolit a je dobré dát to najevo. Nemusíme utěšovat, ani situaci řešit. Stačí jednoduše pojmenovat, že jsme si všimli: „Vidím, že tě teď něco rozesmutnilo. To je v pořádku, to se stává...“ Je dobré dát také prostor, jestli o tom chce daný student mluvit: „Chceš nám říct, co tě rozesmutnilo?“. Můžeme se také zeptat, co by teď potřeboval, jestli můžeme něco udělat. Netlačíme ale, pokud nechce. Nabídku pak můžeme ještě zopakovat po hodině mezi čtyřma očima, případně nabídnout kontakt na školní poradenské pracoviště, ale zdaleka ne vždy je situace tak vážná. Často jde jen uvolnění nakumulovaného stresu či emocí, které dosud neměly možnost vyjít napovrch, a je dobré, když tu možnost dáme bez dalších otázek či komentářů.

Můžeme se také setkat s tím, že se něco z řečeného někoho ze studentů dotkne, rozčílí se, či z jakéhokoliv důvodu dojde k projevu vzteku a agresivních emocí. I ty sem patří, ale samozřejmě je třeba je korigovat tak, aby byl jejich projev bezpečný, aby dotyčný neútočil ani na druhé, ani na sebe, ani fyzicky, ani verbálně. I v tomto případě je dobré pozorovanou emoci pojmenovat, že jste si jí všimli. „Vidím, že tě to teď hodně rozčílilo.“ Je důležité také emoci nebránit, nevyvracet jí a nezakazovat. Nikdo se neuklidní na povel a tlak tímto směrem naopak emoci ještě více rozdmýchá. Můžeme naopak ujistit, že vztek je přirozená emoce, ale současně mluvit o těch svých (v takové

situaci většinou nepříjemných a nesouhlasných) a požádat o přijatelnou formu. „To se může stát, že tě něco takového naštve, na to máš nárok, nicméně mě tvé chování teď dost znepokojuje, zkus se prosím posadit a zhluboka se nadechnout. Šlo by nám říct, co tě tak rozčílilo?“...

Vypadá to možná komplikovaně, ale stačí si zapamatovat jednoduché pravidlo: setkám-li se s výraznou emocí, je třeba ji ošetřit, poskytnout první pomoc. Asi jako když se vám při práci v hodině student řízne o papír tak, že i vy vidíte krev, není to jen škrábanec, který snadno utají, ránu mu nejprve omyjete, zalepíte, a pak pokračujete v práci. A tak, když se ve škole setkáme s emocemi, které jsou vidět, je nejdřív třeba je ošetřit, pak můžeme pokračovat v práci.

„Důležitou vlastností emočního dění v tomto ohledu je jeho částečná komplementarita ke kognitivnímu, zvláště symbolickému způsobu orientace ve skutečnosti. Přílišné převládnutí jednoho druhu procesů ruší funkci druhého. Při vzájemném střetu zpravidla převládne emoce.“

(Langmeier, Balcar, Špitz, 2010)

A jak se takové emoce ošetřují? Vzpomeňte si, co vám pomůže, když je vám třeba hodně smutno? Co v tu chvíli potřebujete? Většinou to nejsou ani rady, ani utěšování, ani dotazování, co se stalo. Většinou alespoň k malé úlevě stačí, když si někdo všimne, třeba nás vezme kolem ramen a chvíli s námi je, dá najevo, že si nemyslí, že přeháníme nebo jsme se zbláznili, nabídne, jestli o tom chceme mluvit, ale netlačí. Každý má právo na to, jak se cítí, a každý to má jinak, je to přirozené. A tak **to, co můžete s emocemi žáků dělat, je si jich všimnout a dovolit jim je, samozřejmě ve formě, kdy neublíží ani sobě, ani druhým.**

Co dělat, když se nedaří?

To se může stát každému z nás a poměrně snadno. Prostě to dnes nejde. Žáci vůbec nereagují, tak jak čekám, a vůbec mi nepomáhají. Jsou spící a nekomunikují, nebo naopak hluční a nepozorní. Aktivita se mi úplně rozpadla a nevím, jak reagovat, intuice ani improvizace dnes nějak nefunguje, navíc se bojím, že každým krokem dělám situaci horší a mohu tím i ublížit...

Až sem se můžeme snadno dostat a otázka každého jistě je, co s tím? I tak zdánlivě složitý problém může mít snadné řešení, které je v podstatě pořád stejné: buďte sami sebou, buďte autentičtí, buďte otevření. Není vůbec chybou, pojmenovat nahlas před žáky, že máte pocit, že se hodina posunula jinam, než jste čekali, že teď nevnímají a nic jim to nedává, že příliš nevíte, co s tím... Můžeme z toho udělat nové téma a zeptat se žáků, co by teď navrhovali dělat. Mnohá třída nám dokáže překvapivě poradit. Autenticita vyučujícího a odhalení toho, že se nám to dnes nepovedlo, vede ke snaze pomoci a pečovat, naopak silové maskování viditelného neúspěchu a nejistoty vede k tendenci rýpat a odporovat. Obecně lze říci, že odhalit nějakou svou slabou stránku (ať už je to slabost pro čokoládu nebo rozpaky v situaci, kdy se začne mluvit například o vztazích v páru) je nesmírně užitečné a i takovýto „drobek“ z vnitřního světa třídního učitele napomůže třídě v udržení nebo budování důvěry a neformální autority třídního.

Když se hodina nedaří, můžeme ji také prostě ukončit. Pojmenovat, že vidíme, že dneska to nejde a nemá cenu to lámat přes koleno s tím, že se domluvíme, kdy na to navážeme. To neznamená, že necháme problém „vyhnít“, ale získáme čas v klidu si rozmyslet, co dál. Navíc se situace sama vždy někam posune. Vždy je ale dobré udělat hodině nějaký závěr, zeptat se, zda je pro žáky v pořádku,

když to teď ukončíme, nebo by ještě něco chtěli říct? Osvědčená je také aktivita „Jedno slovo“, kdy každý na závěr řekne jen jedno slovo, s čím dnes odchází. Je možné také použít techniku „Obrázky“ – jak každý dnešní hodinu, nastalou situaci vnímá, co mu to asociuje. (Viz dále kapitola „Nabídka možných postupů a tipy na aktivity.“)

Samozřejmě se může stát, že budeme potřebovat takto ukončit hodinu, ve které s žáky nebude konstruktivní řeč. Rozhádají se, potečou slzy, budou se překřikovat nebo je ovládne veselí a smích takovým způsobem, že nedokážou přestat a znovu se soustředit na hodinu. V tu chvíli je třeba sebrat síly a být i v třídnické hodině direktivní. Ale pozor, i když jsem direktivní, mohu být pořád vstřícný/á a chápající. Jen zkrátka rázně zvýšením hlasu ukončím ruch, pojmenuji, co se stalo, že dnes nemá cenu pokračovat, a kdy se sejdeme znovu, případně o čem se budeme příště bavit, a mohou o tom do té doby přemýšlet. Je dobré pak po hodině individuálně promluvit s těmi rozhádanými, uplakanými či našťvanými, abychom ještě ošetřili jejich emoce a nenechali něco bublat ve třídě, když už to nebudeme moci korigovat.

Nabídka možných postupů a tipy na aktivity

Obecné tipy

Základní a nejučinnější nástroj pro práci v třídnických hodinách, obzvláště pak u starších žáků, je bezpochyby diskuze. Bez ní se neobejdeme a ničím ji nelze nahradit. Diskuse ve velké skupině, jakou je školní třída, má nicméně svá úskalí. Ne vždy je možné ji snadno rozproudit, nemusí se nám dařit ji směřovat k předem určenému cíli a jen obtížně se do ní zapojí všichni.

A tak i když jste se po přečtení předchozích kapitol rozhodli, že se obejdete bez jakýchkoliv aktivit a chcete pracovat jen s diskuzí, věnujte alespoň tomuto úvodnímu odstavci ještě trochu pozornosti.

Diskuse je skvělý nástroj, ale budou se s vámi nejspíš bavit jen ti, co chtějí, a především ti hlasitější, průbojnější a ti, kterým je ve třídě dobře. Ty, které potřebujete slyšet nejvíce, možná za celý školní rok při povídání ve skupině neuslyšíte a na přímé vyvolání vám nic hlubokého neřeknou. Doporučujeme proto zvážit alespoň občas použití tužky a papíru a zařadit nějakou písemnou aktivitu, ve které se mohou anonymně vyjádřit všichni. Osvědčené jsou samolepicí barevné papírky, které můžete lepit třeba přímo na tabuli, nebo nalepené na větším papíru uchovat. Pokud byste měli zájem hodinu alespoň trochu ozvláštnit, je možné psaní tematicky zarámovat do nějakého symbolu nebo například tematiky ročního období.

Vzorové postupy:

Písemný brainstorming: Je to podobné, jakou u brainstormingu, kdy každý své nápady či návrhy vykřikuje a zapisují se třeba na tabuli. Tady každý svůj nápad napíše, nalepí se na tabuli, papír položený uprostřed kruhu nebo se jen poskládají k sobě, aby se na ně mohl každý podívat. Vyučující nebo někdo ze studentů pak všechny nápady přečte a jde o nich dále diskutovat.

Tento postup je možné využít například pro usnadnění diskuse o programu na školní výlet či vánoční besídku, ale také při diskusi o tom, které předměty se učí snadno, které těžko, jaké metody pomáhají při učení, jaké při dobíjení energie, na co se v novém školním roce těší, z čeho mají obavy atd.

Anonymní anketa: Postup je podobný jako při písemném brainstormingu, nicméně se používá u náročnějších témat, kde nechceme, aby studenti vzájemně své vzkazy viděli a dle písma se mohli dovtípit, kdo co psal. Podněty proto necháme anonymně napsat a jen přečteme, nebo třeba přepíšeme na tabuli a dále o nich můžeme obecně diskutovat. Je důležité nepátrat, kdo co psal.

Papírkové hlasování: Hlasovat se dá v třídnické hodině o různých praktických tématech. Hlasovat se dá ale i o názorech: kdo souhlasí s jakým výrokiem, zda funguje či nefunguje, co si třída domluvila v třídnických pravidlech či domku ideální třídy atd., a to nejen formou ano/ne. Různé výroky, pravidla, postoje či názory můžeme napsat nebo vytisknout a rozmístit po prostoru, rozdat každému barevné samolepicí papírky a nechat každého anonymně nalepit dle názoru své barevné hodnocení k jednotlivým výrokovům. Osvědčený je semafor ve stylu zelená – souhlasím, červená – nesouhlasím, žlutá – jakákoliv jiná varianta. Nad výsledkem „hlasování“, kdy označené výroky září různými barvami a ukazuje se, že s čím jeden souhlasí, druhý nemusí, někde je konsenzus a jinde to vidí každý jinak, pak můžeme společně opět diskutovat.

Skupinové vyjádření: Tento postup lze využít v situaci, kdy chceme získat názory či pohled na situaci, ale nepotřebujeme názor každého, naopak by to mohlo diskusi zbytečně prodlužovat, stačí nám vyjádření dílčích kamarádských podskupin, které se převážně názorově shodují. Pro aktivitu si připravíme několik otázek, na které se chceme zeptat, například pro téma, jak se mají v nové škole, volíme témata/otázky: Jak zvládají studium? Jak si zvykli na školu jako takové, co jim vyhovuje a co komplikuje život? Jak změnil přechod na gymnázium jejich osobní život (jak zvládají koníčky, vídat kamarády atd.) Aktivitu lze využít také třeba pro plánování školního výletu nebo třeba zahraničního výjezdu: Na co si dát při přípravě pozor? Na co se těší? Z čeho mají obavy? Co bude jiné? Třídou rozdělíme na menší skupinky, které si žáci sami zvolí, lze podle počtu témat nebo dvojnásobným počtu. Každá skupinka dostane velký papír a vyjadřuje se k jednomu z témat, co je napadá, klady i zápory atd. Po chvíli papíry posuneme a skupinky se vyjadřují k novým tématům, ke kterým je už něco napsáno. Mohou doplnit, přidat čárku tam, kde souhlasí, nebo podtrhnout to, s čím nesouhlasí. Postupně se všechny skupinky vyjádří ke všem tématům a následně můžeme společně přečíst, co z toho vzešlo, okomentovat či rozvést v diskusi dle potřeby.

Tipy na zarámování:

Strom přání či předsevzetí – nápady z brainstormingu, ale i předsevzetí do nového školního roku, přání do druhé pololetí atd. můžeme symbolicky vytvořit třeba jako listy stromu, který si vystavíme ve třídě.

Dárky od čerta a Mikuláše – např. v období Vánoc je možné pojmout písemné vyjádření názorů na to, jak se třídě daří v duchu, co chceme, aby odnesl čert, a naopak přinesl Mikuláš. Pak můžeme nakreslit obrázek Mikuláše s košem, kam studenti dávají svá přání a čerta s pytle, kam umístí to, co má být odneseno.

Co naše plavidlo popohání a co brzdí - v tématu toho, co se daří či nedaří, jaké jsou silné či slabé stránky lze hezky využívat symbolika plavidel či dopravních prostředků – co je brzdí (pytle s pískem...) a co naopak popohání (vítr do plachet, palivo do nádrže...). Symboliku pak může každý zpracovat do vlastní kresby, nebo nakreslíme např. velký létající balon, kam se do horní části lepí/vepisují ta pozitiva a do zavěšených pytlů to, co brzdí.

Aktivity, techniky, hry, projekce a promítání

Aktivity, různé postupy a hry používáme na třídnických hodinách zjednodušeně ke třem účelům. Ten první jsme zmínili v úvodu této kapitoly – jednoduše jde o nástroj, **jak získat informace** od každého, i od těch, kteří obvykle nemluví, případně jak dát prostor vyjádřit svůj názor bezpečně a anonymně.

Druhým a tím méně častým použitím aktivit v třídnické hodině je v podstatě **zážitkové učení**, kdy skrze určitou herní techniku vedeme žáky k nějakému uvědomění, porozumění určitému

tématu, naučení něčeho nového. To se týká spíše tematických hodin spojených s osobnostní a sociální výchovou, kterých bývá na středních školách spíše minimum, ale v případě zájmu je možné se v tomto prostoru do nich kdykoliv pustit.

Třetím, ale zdaleka ne posledním a zanedbatelným důvodem je **nástroj k rozmluvení žáků**. Ticho po položení otázky, která nám může přijít zajímavá a snadná, známe asi všichni. Je-li třída již zvyklá mluvit, nebude to takový problém, ale někdy může být odpověď těžké převést do slov, a to zvláště v tématu, které nám třeba není úplně příjemné. Použití nějaké pomůcky či postupu k rozmluvení může situaci usnadnit nám i žákům. Ti jednoduchým způsobem a většinou rychle a hromadně vyjádří své pocity, postoje či názory. Na ty pak můžeme navázat více konkrétními dotazy a otevřít tak komunikaci ve smyslu: „Všiml jsem si, že tvé hodnocení je spíše negativní, co to způsobilo? Proč to tak je? Co bys potřeboval proto, abys mohl hodnotit takto...?“

V psychologii slovo projekce označuje promítání nevědomého obsahu do kresby, vnímání různých obrazců atd. V našem případě můžeme v podstatě mluvit také o projektivních metodách, ve kterých každý promítá své aktuální postoje a vnímání diskutovaného tématu do kresby či symbolu. Usnadňuje tak uchopit to, pro co se nám nedostávají slova a vytvořit si tím odrazový můstek, abychom pak mohli ve slovech pokračovat. Nejde nám o to, „hrabat“ se v psychice a mířit někam do hlubin, usilovat o to v třídnické hodině by mohlo být naopak riskantní. Navrhované postupy si kladou za cíl dát tématu strukturu, usnadnit nám jeho otevření i směr diskuse, kterou současně většinou odlehčují.

Projektivní postupy lze použít pro mapování nálady v úvodu hodiny, které jsme rozebírali v předchozí kapitole, k mapování vnímání různých situací a atmosféry ve skupině i k uvedení do reflexe. Záleží vždy na tematickém zarámování a uvedení aktivity, které zastřešíme základní otázkou, na kterou se vlastně ptáme. Otázku můžeme formulovat různě, podle toho, co nás zajímá, jaké máme další téma hodiny, kolik chceme otázce věnovat prostoru, jde-li nám opravdu jen o dotaz, jak se mají, nebo je to pro nás v podstatě tématem hodiny.

Otázka na mapování nálady / aktuální situace může být formulována ve smyslu:

- Jak se dnes máte?
- Jak jste na tom dnes s energií?
- Jak se vyvíjí vaše nálada ve vztahu k učení?
- Jak se máte dnes po uzavření klasifikace?
- Jak se máte ve třídě?
- Jak se máte v kontextu celé školy?
- ...

Reflektivní otázky mohou být dle tématu a použité techniky formulovány např.:

- Jaké to pro vás bylo?
- Jaká nálada ve vás převažuje, když myslíte na situaci, o které se tu bavíme?
- Kolik energie vám to bere?
- Co vám připomíná a čím?
- ...

Projektivní „otevírací“ postupy

- **Teploměr** – zvednutá ruka vyjadřuje, jako na škále teploměru, kde se nachází aktuální pocity, nálada či energie, hodnocení – čím výše, tím pozitivnější.
- **Palec nahoru** – ruka se zdvíženým palcem funguje jako ručička otočného měřáku – když míří nahoru, je to dobré, čím více se stáčí dolů, tím je hodnocení více negativní, nižší.
- **Smajlíci** – náladu či pozitivní či negativní hodnocení snadno vyjádří rychlá kresba „smajlíků“, nebo jejich pantomimické vyjádření.
- **Sochy** – své aktuální rozpoložení lze vyjádřit jakýmsi živým obrazem, ztvárněním sochy. Sebevědomý vítězný postoj, schoulení do klubíčka či poloha spáče nám mohou mnohé prozradit. Tělesným postojem můžeme vyjádřit i vnímání a své prožívání v podstatě jakékoliv situace. Při použití soch doporučujeme dát žákům několik vzorových příkladů, ale dále je nechat vymýšlet obrazy samostatně.
- **Zvířata** – můžeme použít přirovnání k různým zvířatům – má velkou vypovídající hodnotu, zda se cítím jako lev, želva nebo hovnivál. Zvířata můžeme říkat, předvádět či kreslit. Nejrychlejší verze je, že dáme nabídku například z 5 vzorových zvířat a na teď každý několik vteřin současně předvádí, jaké zvíře vyjadřuje jeho rozpoložení. Těch, kteří převádějí zvířata na jedné či druhé polaritě škály se následně dotazujeme, co je do této pozice přivedlo, co by potřebovali, aby se mohli cítit jako lev atd. Symbolika zvířat se dobře využívá například v tématu zvládnání studia, kdy orel lítá vysoko nad věcí, lev vše vybojuje, přežvykující kráva si ještě nevšimla, že škola začala, pro mezka je to dřina, ale uspěje, želva prolézá, i když pomalu a hovnivál se stále snaží, ale nic z toho.
- **Barva** – hodnotit náladu i postoje či vyjadřovat prožitky lze přirovnáním k určité barvě ve smyslu např. „Jakou barvu má tvůj den“, „V jaké barvě vnímáš tu situaci“... Tu si může každý vybrat z barevných papírů, z penálu, z výzdoby místnosti nebo jednoduše sdělit. Následně se ptáme, proč zrovna tato barva, co pro mě znamená, co mi v tuto chvíli asociuje.
- **Počasí** – nálada či zvládnání nějaké situace se dobře spojuje se symbolikou počasí. Každý si snadno spojí, co znamená, když svítí slunce nebo když bijí hromy a blesky. K vývoji počasí tak jde přirovnat i například vývoj zvládnání studia v průběhu roku a udělat si rychlou sondu do jednotlivých období ve smyslu: jak jste se měli na začátku roku, jak v pololetí a jak teď po klasifikaci ve třetím čtvrtletí? Případně jde mapovat vývoj atmosféry v kolektivu: Jak jste se měli v „prváku“, jak na začátku „druháku“ a jak se máte teď? Vývoj počasí je nejsnazší kreslit a v symbolice se pak doptáváme, co představují mraky, které přichází, co způsobuje krupobití atd.

- **Vyjádření prostorem** – nálada, energie či jiné hodnocení jde vyjádřit na prostorové škále, kde určíme, že u tabule je plus a u nástěnky mínus a mohou se rozmístit na pomyslné spojnici tam, kde to nejvíce cítí. V jiném případě můžeme například přiřadit jednotlivým rohům místnosti konkrétní hodnocení např. zvládám bez problémů – dře to, ale zvládám – spíš nezvládám – naprosto v tom plavu. Každý se pak umístí do rohu dle svého hodnocení, můžeme opět udělat sondu v různých obdobích a následně se dotazujeme, co by potřebovali, aby se mohli přesunout do vedlejšího rohu atd.

- **Obrázky** – vnímání různých situací, prožitků i nálady můžeme vyjádřit skrze vybraný obrázek, který nás při myšlence na danou otázku z jakéhokoliv důvodu osloví. K tomu je dobré mít připravený poměrně rozsáhlý set různorodých fotek a obrázků, abstraktních i konkrétních, ze kterých si každý vybere ten, který se mu zdá příhodný. Následně si ukážeme obrázky s vyprávěním, čím mě právě tento obrázek oslovil, co v něm vidím, co mi asociuje v souvislosti s naším tématem. Pro účely této aktivity doporučujeme obrázkové karty hry Dixit.

- **Jedno slovo** – zážitek z nějaké akce či aktivity, pocit z diskuse i svůj pohled na možné řešení můžeme vyjádřit jedním slovem, které nás první napadne a nejvíc pro nás náš dojem vystihuje. Následně se můžeme doptat na důvody volby právě daného slova.

- **Kresba** – je možné použít také formu individuální či skupinové kresby. Jak jsme již uváděli dříve, je možné téma zarámovat např. do symboliky dopravního prostředku ve smyslu, co nás brzdí, táhne dolů, nebo naopak co nám dodává energii a žene nás kupředu. Kresebné postupy lze velmi dobře použít i u starších studentů pro způsob „zamyslíme se jinak“ například v úvahách o reflexi vlastních schopností, úvahách o budoucnosti, dalším studiu atd. Hezky k tomu lze využít například symbolika rostlin: kořeny symbolizují mé zdroje, co umím, jaké mám pevné základy; stonek a listy pak kde jsem teď, jaký jsem, co potřebuji, co dělám, co mě baví; květ či plod je pak cílovým ideálem, čeho chci dosáhnout, co chci být.

„A kde to vlastně jsme?“ zeptala se Radost.

„V Podvědomí“ odpověděl Smutek, „sem zavírají všechny potížisty.“

(film „V hlavě“)

Aktivizující aktivity

Jako aktivizující aktivity (tzv. energizery) označujeme rychlou aktivitu na probrání skupiny, odreagování, nastartování pozornosti. Můžeme použít v úvodu hodiny, která je po obědě nebo brzy ráno, ale třeba také v jejím průběhu, máme-li pocit, že nám usínají, nedávají pozor, diskuse byla příliš dlouhá atd.

Pro energizery nejsou potřeba žádné pomůcky.

Mentální rozcvička: Skupinu rozdělíme do dvojic. Dvojice má na střídačku počítat neustále dokola do tří s tím, že každý vždy říká jednu číslici. Po chvíli ztížíme tím, že číslo 2 se neříká a místo toho se např. tleskne. Když to dvojice zvládnou, přidáme místo 3 např. dupnutí, lusknutí atd. Nakonec něco místo 1 tak, že ve výsledku dvojice nemluví a jen jedou na střídačku dokola lusk – tlesk – dup – lusk – tlesk... Ne každému to musí jít, zdůrazňujeme, že to je trénink pozornosti, nikoliv soutěž.

Bzz: Jedná se o variaci na mentální rozcvičku, kterou děláme v celé skupině. Postupně počítáme od 1, tak, že každý řekne jedno číslo. Úkolem je zabzučet (nebo jiný legrační zvuk) obsahuje-li číslo číslovku 4 nebo násobek čísla 4 (například). Další člověk v řadě pokračuje dále v počítání, tedy např.: 1 - 2 - 3 - bzz - 5 - 6 - 7 - bzz - 9 - 10 - 11 - bzz - 13 - bzz - 15 - bzz - 17 - ... Aktivita lze hezky spojit také například s tématem soustředění, jak je obtížné dělat dvě věci současně (přemýšlet a poslouchat současně atd.).

Odpočítávání: Studenti mají skupinově počítat od 1 do 20 (do počtu studentů), nebo naopak od 20 do 1 v náročnější verzi, a to tak, že není na začátku dáno pořadí, ve kterém kdo které číslo říká. Mohou vykřikovat postupná čísla, kdy chtějí, ale řeknou-li dva jedno číslo současně, musí začít znovu od 1.

Změň 5 věcí: Všichni dostanou za úkol na daný signál během 1 minuty změnit na sobě 5 věcí (např. sundat si svetr, rozpustit vlasy, přehodit hodinky...). Následně společně ve skupině hledáme, co se na kom změnilo. V případě zájmu je možné opakovat například i soutěží o to, kdo udělá za 1min nejvíce změn (samozřejmě s nastavením pravidel toho, kam až mohou ve změnách zajít, aby aktivita nepřekročila pro vás přijatelnou mez).

Imaginární sport: v kruhu si přehazujeme neviditelný míč, který nesmí spadnout. Házení zrychlujeme, přidáváme různé variace a případně zvyšujeme množství míčů.

Zklidňující aktivity

Tyto aktivity můžeme použít, máme-li dojem, že je již třída hodně rozjetá, přichází například po tělocviku, z oběda, po písence atd. K zaměření pozornosti jde nicméně použít i některé z aktivizačních postupů (Bzz, Změň 5 věcí, ...). Záleží na naší zkušenosti se třídou.

Poslouchání zvuků ticha: Vyzveme žáky, aby 1 minutu poslouchali zvuky, které jsou ve třídě slyšitelné. Poté si společně řekneme, kdo zaznamenal jaký zvuk. Pro větší zklidnění se můžeme snažit třídu motivovat, ať se zaposlouchají, jestli uslyší lednici z vedlejšího kabinetu, semafor na ulici atd.⁴

Dechové cvičení: vedeme studenty k zaměření pozornosti na vlastní dech. Je pravděpodobné, že kontrolované dýchání nemají ve zvyku, tak můžeme použít nějakou „veselou“ metodu, např.: nádech na 3 doby – zadržet dech – výdech na 3 doby; nádech pravou nosní dírkou (levou zacpeme) na 4 doby – zadržet dech na 4 doby – výdech levou dírkou na 4 doby; dýchání do břicha – snažme se udělat „těhotenské břicho“; simulujeme chladivý psí dech: jazyk opřeme za horní zuby tak, že když dýcháme, „naráží“ nám vdechovaný vzduch do spodní strany jazyka a vytváří chladivý efekt podobný tomu, když se psi chladí vyplazeným jazykem. Chvíli tento dech pozorujeme.

Klidný strom: Seznámíme je s tím, že si nyní vyzkoušíme jógovou pozici stromu: stojíme na jedné noze, druhou nohou se opřeme chodidlem o lýtko či stehno druhé nohy, jak nám to jde, a ruce zvedneme nad hlavu. Jedná se o rovnovážnou pozici. Všechny takové pozice mimo výborného posílení stabilizačního systému uvolňují mysl skrze to, že vyžadují perfektní koncentraci na stabilizaci postoje. Jakmile se člověk začne v mysli věnovat něčemu jinému, spadne.

Relaxační cvičení hora: Studenti si vyzkouší relaxační cvičení, ve kterém budou postupně uvolňovat "nepotřebné" svalové skupiny. Vyzveme je, ať se postaví zpříma do stoje s chodidly u sebe, zavřou oči. Vyzveme je, ať si uvědomí, jak mají rozloženou váhu mezi chodidly a zpevníjí zezdola nahoru tělo. Nejprve lýtka, pak stehna, hýždě, spodní část břicha. Lopatky jsou dolů a k sobě, hlavu vytahujeme za nejvyšší místo směrem vzhůru. Stojíme pevně a vyváženě. Nyní budeme uvolňovat svaly, které nepotřebují k zachování pevného stoje. Uvolníme čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist, hasivky, také obě paže. Dokonce je možné uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně a zpříma. Můžeme uzavřít symbolikou, že stojíme pevně a uvolněně – nyní i v životě.⁵

⁴ Dubec, 2007

⁵ Nešpor, 1999

Specifické aktivity k vybraným tématům

Burza vzájemné pomoci

Využití v tématu: vzájemná pomoc

Cíl: zformulování potřeb, s čím by kdo potřeboval pomoci, nabídka pomoci

Počet studentů: celá třída

Čas: 45 min burza, dalších 45 minut ideálně na realizaci pomoci.

Pomůcky: papír velikosti přibližně A6 - čtvrtina běžného papíru pro každého žáka

Popis aktivity:

Sdělíme žákům, že cílem aktivity je zjistit, kdo by s čím potřeboval pomoci, a zkusit najít, zda je někdo, kdo by takovou pomoc mohl nabídnout.

Každému rozdáme papír. Úkolem je napsat konkrétní věc, u které by ocenili pomoc. Daná věc se má týkat školní problematiky a měla by být realizovatelná v délce max. jedné vyučovací hodiny. Dáme příklady:

- Ocenil bych pomoc s úkolem z matematiky.
- Ocenil bych pomoc s vypracováním protokolu z fyziky.
- Ocenil bych pomoc s porozuměním obsahu povinné literatury.
- Ocenil bych pomoc s vysvětlením gramatiky.

Následně vyučující všechny papíry sebere, předčítá a moderuje burzu. Ke každé položce si pisatel může vybrat dva pomocníky, kteří se hlásí, že jsou schopni a ochotni v dané věci pomoci.

Je možné, že k některým tématům se nenajde žádný pomocník. V druhém kole se pak hlásí ti, které dané téma nějak oslovuje, zajímalo by je řešení, ale sami si nejsou jisti, že ví, jak na to a dokázali by pomoci. Z těchto přihlášených je možné následně vytvořit pracovní skupiny, které mohou společnými silami problém řešit. V ideálním případě je možnost dát na to prostor v následující hodině.

Otázky do reflexe:

Čí nabídka vás překvapila?

Jak vnímáte nyní své problematické téma, když jste dostali nabídku pomoci od ostatních?

Jaké to pro vás bylo nabízet pomoc?

Jaké to pro vás bylo říct si o pomoc?

Rizika a poznámky:

Straší studenti mohou brát řízení pomoci a vytvoření pracovních skupin jako příliš direktivní. U nich proto zůstaneme v otázce burzy a nabídky. Mladším je dobré dát strukturovaný prostor pro realizaci.

Zdroj: Dubec, 2007.

Chlapci a děvčata

Využití v tématu: jak vycházíte mezi sebou

Cíl: uvědomění si podobností a rozdílů obou pohlaví, jak chlapci vnímají děvčata a naopak

Počet studentů: celá třída, lze realizovat například i s polovinou třídy v rámci výuky jazyka

Čas: 15 minut diskuse + 30 min scénky s přípravou

Pomůcky: nejsou třeba

Popis aktivity:

Nejprve s žáky společně diskutujeme o tom, jak holky vidí kluky, co jim na nich imponuje, čím jsou zajímaví a čím jsou naopak „divní“, čím se od holek liší. Kluci pak říkají, jak vnímají holky. Společně pak vzpomínají, jak jednají kluci a jak holky v různých situacích, běžných i nějakých více vypjatých a konfliktních. Jak se jejich přístup a prožívání liší a kde se shoduje.

Následně vytvoříme klučičí a holčičí skupinky po cca 4-6. Skupinky mají za úkol připravit a sehrát krátkou příhodu, v níž budou představovat opačné pohlaví. Holky hrají ve své příhodě kluky a naopak. Následně všichni společně diskutují, jak kdo situaci vnímal, jak v ní bylo hercům a jak to viděli diváci.

Pro starší je možné zapojit variantu scénky na téma schůzka v parku na lavičce chlapce a dívky. Za každým z nich stojí jeho „druhé já“, které hraje vždy jedinec opačného pohlaví. Druhé já komentuje scénku tím, že sděluje nahlas myšlenky, které se dotyčnému honí hlavou, tak dívka, komentuje domnělé myšlenky chlapce a naopak.

Otázky do reflexe:

Jaké to pro vás bylo vidět se, jak vás vidí holky / kluci?

V čem se v tom poznáváte?

Kde se vnímáte jinak, než jak vás holky / kluci sehráli?

Rizika a poznámky:

Varianta hraní scének není vhodná pro každou třídu. Záleží na zkušenosti, jakou s hraním modelových situací s žáky máme. Někdy můžeme zůstat jen u diskuse, nebo například nechat scénky jako dlouhodobější projekt, na kterém mohou společně pracovat.

Zdroj: Šimanovský, 2002.

Využití v tématu: pololetní klasifikace, tříčtvrtletní klasifikace, třídní schůzky, jarní prázdniny, jak se nám daří naučit se učit?

Cíl: studenti si ujasní, kolik energie / času jim zabírá jaká činnost, učení jakého předmětu atd., kde potřebují přidat a kde naopak zvolnit

Počet studentů: neomezen

Čas: 20 minut

Pomůcky: pro každého jeden pracovní list s předkresleným kruhem, případně jen čisté papíry, psací potřeby

Popis aktivity:

Studenti jsou vedeni k tomu, aby se dle zvoleného tématu zamysleli:

- kolik času / energie jim zabírá učení a kolik jiné činnosti, odpočinek, volnočasové aktivity, domácí práce, čas na PC/mobilu, cesta do školy, čas s přáteli / rodinou atd.
- Kolik času / energie věnují učení jakému předmětu, případně jakým způsobem (kolik času čtou, dělají vlastní výpisky, počítají příklady atd.)
- Kolik energie jim bere / dává jaká činnost (učení, hry na PC, sport, povídání s přáteli, domácí práce, ...)
- Jakou část školního volna věnují jaké činnosti (učení, přípravě referátů, zábavě, hrám na PC, přátelům, rodině, ...)
- Atd...

Nejprve je požádáme, aby si vytvořili seznam všech činností, které do tématu patří. Poté mají za úkol nakreslit do „koláče“, kruhu na papíru, výseč o poměrné velikosti dle toho, kolik času či energie jim právě daná činnost zabírá.

Následně s žáky diskutujeme, jak to mají, kde mohou ubrat, kde by bylo potřeba přidat. Jaký by byl podle nich ideální stav. Kam až mohou z dané činnosti ubrat, aby to bylo stále efektivní či uspokojující, kolik naopak zvládnou přidat jinde.

Je možné kreslit změny přímo do původního koláče, nebo nakreslit koláčů více, např.:

JAK TO MÁM – JAKÝ JE MŮJ IDEÁL – CO JE REÁLNÉ

Otázky do reflexe:

Co vše se ve vašem koláči vyskytuje a v jakém poměru?

Kde by bylo možné trochu ubrat, abyste byli stále spokojení?

Kde cítíte, že by bylo třeba díl zvětšit?

Chybí vám tam něco úplně?

Čí koláč se blíží tomu, jak byste to sami chtěli?

Rizika, poznámky:

Je možné a pravděpodobné, že se rozvržení času či energie z pohledu žáků bude lišit od očekávání učitele. **Je důležité se v tomto případě vyvarovat vlastních doporučení či kritických poznámek** a spíše vést žáky k vlastnímu uvědomění, kde je rozdělení koláče v rozporu s požadovaným cílem, kterým může být zvládnutí klasifikace, ušetření energie atd.

Květina a bodlák

Využití v tématu: jak se k sobě navzájem chováme, Jak vycházíte mezi sebou – kluci x holky

Cíl: sdělení zpětné vazby

Počet studentů: celá třída

Čas: 20 minut (případně více, záleží na velikosti třídy a sdílnosti žáků)

Pomůcky: květina a bodlák, případně 2 podobné předměty nebo obrázek je symbolizující

Popis aktivity:

Doprostřed kruhu umístíme květinu a bodlák, případně 2 jiné předměty symbolizující kladnou, příjemnou stránku a negativní, nepříjemnou. (např. bombón a citrón). Úkolem je pomocí těchto dvou symbolů dávat spolužákům zpětnou vazbu tak, že první vezme oba předměty, před někoho se postaví a řekne: „Dávám ti bodlák, protože ... nebo za...“ a připojí, co se mu na chování dotyčného nelíbí, co je mu nepříjemné. Dále pokračuje: „A dávám ti také květinu, za...“ A připojí, co se mu na dotyčném naopak líbí, čeho si cení. Obdarovaný mlčky předměty přijme, zpětnou vazbu nekomentuje. Následně vstane, předstoupí před někoho dalšího a podá mu jeden předmět po druhém se stejným komentářem.

Tak si předměty spolu se zpětnou vazbou předávají všichni jednou či vícekrát, dle zadání.

V následné reflexi je možné požádat o podrobnější vysvětlení zpětné vazby od konkrétního spolužáka.

Otázky do reflexe:

Překvapilo vás něčí ocenění?

Co vás nejvíce potěšilo?

Zamrzelo vás něco?

Chtěli byste se k některému komentáři na něco zeptat?

Bylo snazší ocenění přijímat nebo dávat?

Bylo snazší kritiku přijímat nebo dávat?

Bylo pro vás snazší dávat květinu nebo bodlák?

Rizika a poznámky:

Aktivitu nedoporučujeme zařadit v rozhádané třídě, kde máme obavu, zda žáci dodrží přijatelnou formu sdělování negativní zpětné vazby, nebudou příliš útoční atd. Naopak ve třídě, kde je problém s tím, že jsou žáci rozjívěni, chovají se pubertálně a mají nedostatečně rozvinuté sociální dovednosti, ale jsou vnímaví, je dobré aktivitu zařadit. Při zadání a moderování je ale třeba zdůrazňovat, aby se zpětná vazba vztahovala k popisu konkrétního chování, ve smyslu, když děláš toto, je mi to nepříjemné.

Květina / Strom

Využití v tématu: motivace, volba seminářů / VŠ, další profesní směřování

Cíl: zamyšlení nad vlastními schopnostmi, zájmy a životními cíli

Počet studentů: s větším počtem studentů je třeba počítat s delším časem na reflexi

Čas: minimálně 40 minut, pro celou třídu doporučujeme větší časovou dotaci či rozdělení kresby a reflexe do 2 hodin

Pomůcky: tužky, papíry (případně papíry s již předtištěným stromem / květinou)

Popis aktivity:

Aktivita je zaměřená na uvědomění si, co studenty v životě utváří, proč dělají to, co dělají, co je baví a zajímá, v čem jsou dobří a kam směřují. Pro úvodní motivaci je tak můžeme provést krátkou imaginací, kdy si mohou vše se zavřenýma očima nejprve představovat.

Znění zadání:

Představte si sami sebe, jak symbolicky rostete jako strom či květina, z čeho vycházíte, jaké věci, osoby a skutečnosti vás v životě utvářely. Co děláte, co vás baví a naplňuje, z čeho čerpáte svou životní energii. Co vám jde, co jsou vaše silné stránky. Kam byste si přáli, aby tento strom rostl?

Následně dáme studentům za úkol, ať se každý zamyslí nad svými vlohami, schopnostmi, aktivitami i sny skrze kresbu květiny/stromu, kde dle zvoleného tématu a cíle aktivity vepíše do jednotlivých částí rostliny:

Květina: Jaký jsem – co mi jde a co chci – téma volby seminářů, motivace:

Kořeny – jaký jsem, co mi jde, co mám po rodičích

Stonek – co už jsem se v životě naučil

Listy – co dělám, co mě baví, jaké mám zájmy a koníčky

Květ (okvětní lístky) – čím bych chtěl být, o čem sním, čeho chci dosáhnout

Pro účely úvah o motivaci lze přidat suché listy, které je třeba, aby odpadly, aby rostlina mohla růst dál – čeho se potřebuji zbavit (např. hrát méně na PC...). Jde také přidat konvičku se zálivkou – co by mi pomohlo?

Strom – úvahy o budoucnosti a profesním směřování:

Kořeny - všechny věci, osoby a skutečnosti v životě, které jsou pro mne důležité, které mne utvářely nebo stále utvářejí

Kmen – mé silné stránky, co se mi daří

Větve – přání a plány, kam směřuji

Otázky do reflexe:

Která část rostliny se vám tvořila/vymýšlela nejlépe/nejhůře?

Překvapilo vás něco při tvorbě/vašem myšlenkovém procesu?

Který z vašich kořenů je pro vás nejdůležitější?

Bylo pro vás snadné pojmenovat své silné stránky?

Umíte si představit, kdyby chyběl některý z kořenů, jak by se změnil obsah větví?

Jak by se změnila větve, kdyby chybělo něco, co je obsaženo v kmeni?

Co vaše rostlina potřebuje, aby mohla dorůst až do květu?

Rizika, poznámky:

Je třeba počítat s dostatečným časem. Pro studenty, kteří nejsou zvyklí takto pracovat, může být zprvu náročné se do představy ponořit a na zamyšlení potřebují dostatek času, aby to nebylo jen povrchní splnění úkolu. Je třeba také dostatek času na sdílení, aby se dostalo na každého, kdo bude mít zájem.

Inspirace pro případnou imaginaci:

Např.: Zavřete oči, poslouchajte ticho, jaké je v lese nebo na louce. Nyní se přemístěte do lesa nebo na louku. Vaše nohy se stanou kořeny, vaše tělo kmenem, vaše ruce jsou větvemi. Jaký jste strom? Jak vysoký? ...Vaše kořeny čerpají živiny ze země. Tyto živiny jsou pro vás vším, co je pro vás důležité. Jsou to lidé, kteří vstoupili do vašeho života, jsou to vaše zážitky... Vaše kořeny živí váš kmen a dávají růst větvím. Kmen je vše, co dokážete. Uvažujte nad tím, co všechno vám jde, v čem se cítíte dobří, silní, výjimeční... nakonec obraťte pozornost na větve. Větve dosahují, kam vy chcete. Jsou tvořeny vašimi cíli, vašimi přáními. Představte si jednu větev po druhé – pro co chce růst? Znovu si vzpomeňte na kořeny a na kmen – jak podporují růst větví? Z čeho větev čerpá? ...

Zdroj: Upraveno podle Kolařík, 2011.

Líbí – nelíbí - pomohlo

Využití v tématu: jak se k sobě navzájem chováme, jsme spolu už hodně dlouho, hluk ve třídě

Cíl: spolužáci si vzájemně anonymně sdělí své skutečné vnímání třídy, čímž otevřeme prostor ke konstruktivní diskusi a hledání řešení

Počet studentů: celá třída

Čas: minimálně 60 minut, doporučujeme spíše větší časovou dotaci – počítat s prací na vztazích ve třídě s TH v délce minimálně 2 vyučovacích hodin

Pomůcky: tužky, papíry – ideálně 3 sady různobarevný papírků (cca rozměr A6) každá v počtu žáků

Popis aktivity:

Požádáme studenty, aby se každý samostatně zamyslel nad třemi otázkami o třídě, myšleno kolektivitu nikoli učebně:

1/ Co se mi v naší třídě líbí? ... co oceňuji, z čeho mám radost?

2/ Co se mi v naší třídě nelíbí? ... co je mi nepříjemné, dělá mi starosti, chtěl bych změnit ... ?

3/ Co si myslím, že by naší třídě pomohlo? ... co bych já potřeboval, co mi chybí nebo co potřebuji, aby se nedělo, jak by z mého pohledu šla situace změnit k příjemnějšímu ...?

Každému rozdáme tři papírky ideálně různých barev a požádáme je, aby své odpovědi napsali anonymně a dali je na určené místo. Barvy mohou být symbolické např. zelená – líbí, červená – nelíbí a např. modrá nebo žlutá - co by pomohlo. Nemáme-li k dispozici různobarevné papíry, je třeba žáky upozornit, ať jasně na papír nadepíší, k jakému se vztahuje tématu, a při odevzdávání rozdělují na tři předem určené hromádky, ať se nám témata nemíchají.

Pro to, aby studenti psali opravdu upřímně, je důležité zajistit jim bezpečné místo pro psaní, tj. sedí-li všichni vedle sebe v kruhu a mohou si koukat pod ruku, není to ideální. Je třeba dát alespoň nabídku, ať si udělají prostor, sednou si klidně někam do rohu nebo na chodbu, pokud chtějí.

Je důležité je také informovat o tom, co se s papírky bude dít dál – je to anonymní a číst to budu jen já jako učitel. Ostatním papírky přečtu nebo v sumě řeknu, co je tam napsáno, takže se to všichni dozví, ale text neuvidí, aby podle písma nehádali, kdo co psal.

Po napsání vyhlásíme krátkou přestávku, během které si já jako vyučující všechny vzkazy přečtu a pokusím se v rámci jednotlivých otázek vytvořit tematické shluky odpovědí, například když se mi objeví 10x odpověď na téma líbí se mi dobrý kolektiv, nemusím to 10x číst.

Po přestávce žákům představím výsledky ankety tak, že vždy přečtu odpovědi k jedné otázce a požádám třídu, aby mě nechala přečíst vše a vydržela s komentáři. Poté se jich ptám:

Zda je něco překvapilo?

Zda s něčím nesouhlasí?

Zda s něčím souhlasí, ale sami to nenapsali a chtěli by přidat svůj hlas?

Postupně takto projdeme všechna témata v pořadí líbí, nelíbí, pomohlo.

Je důležité žáky upozornit, že množství odpovědí u nelíbí neznamenaá, že je to tak „strašné“, ale prostě jen plnili zadání a odpověděli na zadanou otázku.

U tématu „nelíbí“ doporučujeme nepouštět se příliš do dlouhé diskuse a přesunout se k odpovědím „pomohlo“, kde je možné najít nit k řešení situace.

Pokud se v „nelíbí“ objeví jména některých žáků s odkazem na jejich chování, čteme je také. Sami žáci vědí, co tam napsali a pokud něco zatajíme, ztrácíme tím jejich důvěru. Stejně tak je proto třeba přecíst všechny „vtípky“. Opakuje-li se jméno některého žáka vícekrát, zmíníme, že se opakuje, ale nečteme víckrát, aby z toho nebyl „lynč“. Následně situaci okomentujeme, že nám samotným by nebylo asi příjemné, kdyby se tam objevilo naše jméno a že by si dotyčný zasloužil zpětnou vazbu, co se ostatním na něm nelíbí, protože věta např.: „Pomohlo by, aby se Pepa nechoval jako blbec“ mně, jako Pepovi moc neporadí, co mám vlastně změnit.... Požádáme tedy třídu bez ohledu na to, kdo co psal, zda nám mohou pomoci objasnit, co může být na Pepově chování nepříjemné, protože každý tomu určitě nějak rozumí. Je důležité vést žáky k tomu, aby mluvili o konkrétních projevech chování bez hodnocení a interpretací, případně ať mluví o svých pocitech. Je také důležité dát prostor na reakci jmenovanému.

V závěru aktivity je možné zapojit ještě aktivitu „Jedno slovo“, kde každý jedním slovem shrne, co si z toho odnáší sám pro sebe, čím bude své chování ve třídě řídit, co sám chce udělat pro změnu.

Otázky do reflexe:

Co vás překvapilo?

Je něco, co vnímáte jinak?

Napadá vás, co byste pro změnu sami za sebe mohli udělat?

Co konkrétně spolužák dělá, když vás to rozčiluje/vadí vám to?

Co byste udělali na jeho místě?

Rizika a poznámky:

Je důležité počítat s dostatečnou časovou dotací na aktivitu, 45 minut bude i s napsáním určitě málo. Je možné nechat si napsat odpovědi den předem a připravit si i jejich roztrídění, případně je přepsat do prezentace či na flip-chart. Po zkušenostech nicméně spíše nedoporučujeme, je lepší nenechat třídu o napsaném dlouho diskutovat před samotnou aktivitou.

Místa si vymění

Využití v tématu: jak se cítíme ve vztahu k ostatním třídám, vzájemná pomoc, maturita – obavy, malá maturita, po prázdninách přijde nová třída vrstevníků

Cíl: spolužáci mohou současně a zábavnou formou odpovídat na otázky formou ano/ne – otevření následné diskuse k tématu

Počet studentů: celá třída

Čas: 5 – 15 minut dle množství otázek

Pomůcky: připravené otázky pro úvod aktivity

Popis aktivity:

Jedná se o tematické využití oblíbené seznamovací hry „Místa si vymění“, kde skupina sedí v kruhu, ve kterém je o jednu židli méně než účastníků. Jeden stojí uprostřed a položí otázku ve znění: „Místa si vymění všichni, kdo...“. Každý, kdo by na danou otázku odpověděl ano, si musí vyměnit místo. Většinou se dávají pravidla, že se hraje na neviditelné otázky (tedy ne kdo má vlasy či kalhoty), nesmí si sednout hned o 1 židli vedle a „ano“ musí platit i na tázajícího.

V rámci třídnických hodin je možné pojmout hru tematicky k uvedení nějakého tématu, například vnímání příchodu nových spolužáků. Klademe pak předem připravené otázky ve smyslu:

Kdo se na nové spolužáky těší?

Kdo by byl radši, aby nikdo nový nepřišel?

Kdo je ochotný jim s něčím pomoci?...

Následně pak můžeme diskutovat o tom, jak skupina reagovala, ve smyslu: „Vidím, že Vás poměrně hodně vstalo na otázku, že byste radši, aby nikdo nový nepřišel. Co vás k tomu vede? Co se změní, když přijdou noví vrstevníci?“...

Pro větší zábavnost a dle zvoleného tématu je dobré nechat po pár kolech vymýšlet otázky samotné žáky. Hra pak má větší dynamiku, protože bojují o místo uprostřed, což ve verzi, kdy se ptá stále učitel, vlastně není. Sami tím také získáme náhled na to, jak o tématu přemýšlí, co je zajímavé, co potřebují atd. Je vhodné například u tématu vzájemné pomoci.

Otázky do reflexe:

Všiml/a jsem si, že vás hodně vstalo při této otázce. Co to pro Vás znamená?

Co byste potřebovali, abyste mohli vstát při této otázce?

Zaujala vás reakce druhých u nějaké otázky?

Na jaké otázky se vám obtížně odpovídalo?

Rizika a poznámky:

Tematicky laděná hra nemusí žáky příliš bavit a nám také v tomto případě nejde ani tak o zábavu, jako získání podnětů pro další diskusi, proto není třeba hrát dlouho, zvláště, když žáky další otázky nenapadají.

Místo po mé pravici

Využití v tématu: nový student ve třídě, jak se k sobě navzájem chováme, jak vycházíte mezi sebou – kluci x holky

Cíl: vzájemné představování, sdělení sympatií, ocenění a vzájemná podpora

Počet studentů: celá třída

Čas: 10 - 15 minut

Pomůcky: volná židle navíc

Popis aktivity:

Skupina sedí v kruhu a jedna židle je volná. Úkolem je, aby si vždy ten, kdo sedí nalevo od volné židle, na ni někoho pozval. Dotyčného si zve dle zadání s tím, že jej představí, co si o něm pamatuje, nebo ho za něco ocení, nebo zmíní, na co ví, že je dobrý, a co by se od něj rád přiučil, poprosil ho v tom tématu o pomoc, případně v čem by mu svou pomoc rád nabídl.

Žák nalevo od volné židle nebo v úvodu vyučující, který si nechá židli po své pravici volnou, začne větou: „Místo po mé pravé ruce je volné a pozvu si sem ... doplní jméno... a chci ho ocenit / pozvat za... (zde sdělit oceňující komentář)“.

Je třeba hrát tak dlouho, dokud si každý nepřesedne, případně můžeme hru moderovat pobídkou, abychom mysleli na ty, kdo ještě nebyli jmenováni.

Otázky do reflexe:

Překvapilo vás něčí ocenění?

Co vás nejvíce potěšilo?

Jaké to bylo být označen za toho, kdo má druhým v něčem pomoci?

Rizika a poznámky:

Máme-li obavu, že někdo ze spolužáků nebude druhými vybrán, hrajeme také a pozveme si ho, až se u nás uvolní židle, ale nikoli hned v úvodu, čímž na něj můžeme ještě více upozornit. Hru také můžeme limitovat například jen na 2 volby na každého.

Využití v tématu: pololetní klasifikace, tříčtvrtletní klasifikace, třídní schůzky, jak se nám daří naučit se učit?

Cíl: studenti si ujasní podpůrné mechanismy, kde se mohou opřít, získat podporu či dobít energii

Počet studentů: neomezen

Čas: 20 minut

Pomůcky: pro každého jeden pracovní list se štítem (ve smyslu součást rytířské výzbroje), psací potřeby případně jen čisté papíry a velký arch papíru s předkresleným tvarem štítu

Popis aktivity:

Studenti jsou vedeni k tomu, aby se zamysleli, co jim pomáhá/může pomoci zvládat klasifikaci, stres a napětí ze školy či nároky učení (dle zvoleného tématu), kde mohou hledat podporu, jak relaxovat, dobít energii atd. Vše, co je napadá, si zapisují na papír či do předkresleného obrázku štítu na pracovním listu.

Následně třída společně tvoří štít, který je má chránit před nároky klasifikace či učení. Spolužáci si své vlastní tipy a zkušenosti sdílí, diskutují je a společně je zapisují do jednoho společného štítu, který je možné ve třídě pro upomínku vyvěsit.

Otázky do reflexe:

Kde hledáte oporu?

Jaké postupy byste doporučili svým spolužákům?

Co budete dělat, až vám bude docházet energie?

Co vám pomáhá, když je vám těžko / jste unavení / cítíte beznaděj?

Jaké tři věci ze svého štítu považujete za nejdůležitější?

Rizika, poznámky:

Je možné, že se v některém ze štítů objeví doporučení, která neodpovídají právě vhodným vzorcům chování, nevedou k požadovanému cíli a mohou se řadit až mezi rizikové chování či postupy proti školnímu řádu či legislativě (psaní taháků, záškoláctví, užívání návykových látek, atd.). I v takovém případě je důležité žáky vyslechnout a nekritizovat, ale okomentovat jejich výrok s tím, že to nepovažujete za právě vhodný postup, vnímáte taková a taková rizika, případně je musíte upozornit, že by takovým chováním porušili zákon atd.

Například v případě psaní taháků můžeme téma přemostit k tomu, že když se mi učení nedaří, je třeba zvolit jiný postup. Psaním taháku se to mnohdy naučím. Vyhnutí se písence záškoláctvím znamená, že potřebuji čas navíc a mohu tomu předejít lepším plánováním a časovým rozvržením studia.

Tipy na postupy k vybraným tématům

Témata třídnických hodin

A. Témata sezónní / opakující si každý rok

(témata, po kterých lze sáhnout v průběhu života třídy opakovaně – podle aktuálního období)

Téma: Zážitky z prázdnin		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none">• Sdílení zážitků• Předávání informací o sobě (co mám rád, co mě baví) mezi žáky• Posilování pocitu „MY“	<ul style="list-style-type: none">• Jak jste se měli?• Co jste zažili?• Co byste ostatním doporučili?• Kam byste se rádi vrátili?	<ul style="list-style-type: none">• Barva: jakou barvu měly vaše prázdniny?• Kresba největšího/typického zážitku z prázdnin• Písemný brainstorming

Téma: Úvodní třídnická hodina nového školního roku		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none">• Připomenutí, k čemu TH jsou a jak na nich společně pracujeme• Co nám TH v minulosti přinesly, v čem nám pomohly• Formulace společného cíle – na co se chceme v letošním roce soustředit	<ul style="list-style-type: none">• Na co si z loňských TH vzpomínáte?• Co jsme vloni společně vyřešili?• V čem jsou pro Vás TH užitečné?• V čem jsou TH jiné než ostatní hodiny?• Na co bychom neměli zapomínat?• Je něco, co Vám třeba vloni během TH chybělo? Chcete něco v našich společných TH změnit?• Jak spolu budeme fungovat letos?• Co nás letos čeká, na co se soustředit?	<ul style="list-style-type: none">• Písemný brainstorming• Skupinové vyjádření• Strom přání

Téma: Očekávání od školního roku		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none">• Informace k novému školnímu roku (změny v rozvrhu, nové předměty, noví vyučující)• Sdílení obav ze školního roku• Předsevzetí do nového šk.roku• Sdílení vlastních očekávání• Posilování pocitu „MY“	<ul style="list-style-type: none">• Co máme nového v rozvrhu?• Těšíte se na nové předměty?• Jak se těšíte na nové vyučující?• Co byste chtěli dokázat v tomto šk. roce?• Co byste chtěli udělat jinak v tomto šk. roce?	<ul style="list-style-type: none">• Anonymní anketa / písemný brainstorming• Obrázky – „Když myslím na nový školní rok...“• Strom přání

Téma: Čtvrtletní klasifikace, třídní schůzky		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení pocitů z vlastních výsledků • Sdílení pocitů z reakcí rodičů • Předání zkušeností, jak situaci řešit 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak jste spokojeni se svými výsledky? • Co byste rádi změnili? • Jak jsou rodiče spokojeni? • Jak reagovali? • Na čem byste potřebovali zapracovat do pololetí? • Jak je to pro vás náročné? • Jak máte pocit, že to zvládáte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Palec / Teploměr či jakákoliv variace na vyjádření míry • Písemný brainstorming • Sochy • Zvířata

Téma: Vánoce		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Posilování pocitu „MY“ • Sdílení vztahu k Vánocům (pozor na vietnamské pojetí Vánoc) • Společné těšení • Společné přání • Plán vánoční besídky 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak budete trávit Vánoce? • Na co se nejvíce těšíte? • Jaké máte doma zvyky? • Co byste si přáli? • Co byste přáli třídě nebo spolužákům? • Co byste si přáli společně zažít? 	<ul style="list-style-type: none"> • Dárky od čerta a Mikuláše • Kresba • Písemný brainstorming • Strom přání

Téma: Pololetní klasifikace		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení pocitů z vlastních výsledků • Sdílení starostí souvisejících s klasifikací • Sdílení obav z reakcí rodičů • Předání zkušeností, jak se zlepšit • Nabídka vzájemné pomoci • Vzájemné ocenění 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak jste spokojeni se svými výsledky? • Co se povedlo změnit od čtvrtletí? • Jak reagují rodiče? • Kdo by mohl pomoci s ... konkrétním předmětem? • Učíte se někdy společně, skupinově? • Kolik nás to stálo energie? • Co nám pomáhá to přežít? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč • Palec / Teploměr či jakákoliv variace na vyjádření míry • Počasí • Štít • Zvířata

Téma: Jarní prázdniny		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení pocitu únavy • Předání informací o formách odpočinku • Sdílení a potvrzení potřeby na chvíli vypnout. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kam se chystáte? • Od čeho si potřebujete nejvíce odpočinout? • Na co se těšíte po návratu? • Na co se naopak netěšíte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč • Kresba • Písemný brainstorming / Jarní strom přání • Sochy

Téma: Začínáme plánovat školní výlet		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Posílení pocitu „MY“ • Společné plánování – stmelování • Vyladování představ • Návčik vzájemné dohody, kompromisu 	<ul style="list-style-type: none"> • Co bychom spolu chtěli zažít? • Jakým způsobem si chceme výlet užít? • Kde by to mělo být? • Kdo s námi pojede? • Kdo zajistí informace apod.? 	<ul style="list-style-type: none"> • Papírkové hlasování • Písenný brainstorming • Skupinové vyjádření • Vyjádření prostorem

Téma: Tříčtvrtletní klasifikace, třídní schůzky		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení pocitů z vlastních výsledků • Sdílení pocitů z reakcí rodičů • Předání zkušeností, jak situaci řešit 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak jste spokojeni se svými výsledky? • Co byste rádi změnili? • Jak jsou rodiče spokojeni? • Jak reagovali? • Na čem byste potřebovali zapracovat do konce roku? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč • Kresba plavidla – co mě popohání a co mě brzdí • Palec / Teploměr či jakákoliv variace na vyjádření míry • Počasí • Štít • Zvířata

Téma: Dokončujeme plánování školního výletu		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Dokončení plánu • Zajištění potřebných kroků (rezervace, logistika apod.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Co jsme si vybrali? • Co máme zjištěné, zařízené? • Na co se nejvíce těšíme? • Co si chceme užít? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba, • Papírkové hlasování • Strom přání • Vyjádření prostorem

Téma: Blíží se prázdniny		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Uzavření školního roku • Vzájemné rozloučení • Vzájemné přání hezkých prázdnin • Posílení vzájemnosti a pospolitosti obecně 	<ul style="list-style-type: none"> • Co necháme v Praze před prázdninami? (únavu, stres) • Co si přivezeme po prázdninách s sebou zpět? • Po čem nebo po kom se nám bude stýskat? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Kresba • Obrázky • Písenný brainstorming / Strom přání • Sochy

B. Témata založená na konkrétní události

(témata vztahující se vždy ke konkrétní události, která ve třídě aktuálně proběhla, nebo se třídy nějak týká)

Téma: Škola v přírodě, lyžařský výcvik, školní výlet, zahraniční výjezdy, jiné školní výjezdy, akce		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Příprava na odjezd z pohledu praktických náležitostí – co s sebou, dokumentace před odjezdem apod. • Příprava na akci z pohledu pravidel akce • Příprava na akci z pohledu podpory soudržnosti a pospolitosti třídy 	<ul style="list-style-type: none"> • Rekapitulace – co s sebou (rekapituluji žáci nikoliv třídní učitel) • Rekapitulace – na co nezapomenout před odjezdem (žáci, nikoliv TU) • Co myslíte, že byste na ŠvP neměli určitě dělat? • Jaká myslíte, že tam budou platit pravidla? • Napadá vás, na co si dát pozor, abyste sami sobě nezpůsobili problém? • Na co se těšíte? • Co byste si chtěli nejvíce užít? • Obáváte se něčeho na akci? • Napadá vás, jak odbourat obavy? • Může s tím pomoci někdo ze třídy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba • Písemný brainstorming • Papírkové hlasování • Sochy

Téma: Reflexe proběhlé školní akce (jakékoliv)		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Přenesení prožitků, zkušeností z akce do běžného života třídy • Zpracování a ošetření případných negativních zkušeností • Posílení soudržnosti, pocitu příslušnosti ke skupině, vnitřní koheze 	<ul style="list-style-type: none"> • Co se vám na akci nejvíce líbilo? Při čem jste se cítili nejvíce spokojeni ve skupině svých spolužáků? • Co se v tu chvíli vlastně dělo? O čem to bylo? Jak jste vystupovali a jak vůči vám vystupovali spolužáci? • Dalo by se z té zkušenosti nějak využít pro běžný život ve třídě? • Stalo se na akci něco nepříjemného? O čem to bylo, co se vlastně v obecné rovině přihodilo? • Dalo by se z toho vytáhnout nějaké poučení pro příští podobné situace? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Barva • Jedno slovo • Obrázky • Písemný brainstorming

Téma: Nový student ve třídě		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Usnadnění začlenění nového žáka do třídy jako soc. skupiny • Usnadnění třídě přijetí nového žáka, začlenění do vlastní struktury rolí 	<ul style="list-style-type: none"> • Kdybyste měli popsat naši třídu pomocí přirovnání k nějaké firmě, jak byste ji popsali? • Zkuste každý říci, jakou roli v takové firmě zastáváte – jestli jste spíš ten, kdo vymýšlí nové projekty, nebo ten, kdo se podílí na jejich realizaci nebo dokončení? Vedoucí nebo spíš řadový člen? • Jak vypadají v takové firmě porady, když je potřeba něco důležitého rozhodnout? • Co byste chtěli vědět o novém členovi týmu? Co byste potřebovali vědět? Co by on měl vědět o nás? • Nebudete se obávat se ho zeptat, až budete chtít? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Barva (jakou barvu má pro mě třída) • Místo po mé pravici – vzájemné představování spolužáků • Obrázky • Písemný brainstorming

Téma: Změna vyučujícího v průběhu školního roku		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora a pomoc se zpracováním náhlé změny a tenze, kterou taková změna s sebou přináší 	<ul style="list-style-type: none"> • Co vás napadlo jako první, když jste se o změně dozvěděli? • Co si o té změně myslíte teď? • Máte z této změny obavy? • Čeho se týkají? • Je možné ty obavy něčím zmírnit nebo zcela odstranit? Koho k tomu co napadá? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Obrázky • Písemný brainstorming • Papírkové hlasování • Počasí (jak se měli za původního učitele, jak když se dozvěděli o změně, jak se mají teď s novým...)

C. Témata podle fáze života třídy

(témata, která je vhodné použít v určitém ročníku – vztahují se k fázi vývoje studentů nebo k fázi studijního cyklu)

První ročníky bez ohledu na typ studia

Téma: První třídnická hodina		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Navázání na adaptační výjezd 	<ul style="list-style-type: none"> • Co jsme si přivezli z adaptačního výjezdu? • Jak jsme si nastavovali pravidla, jak budeme společně pracovat? Co považujete za důležité? • Jak se ve škole máte? • Jak zvládáte novou školu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Papírkové hlasování • Písemný brainstorming • Skupinové vyjádření • Sochy – vzpomínky z AK

Téma: Třídnická hodina s mentory⁶ (vhodná příprava předem – žáci si nachystají, na co se chtějí mentorů zeptat)		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Bližší seznámení • Zbavení se ostychu • Neformální informace o studiu 	<ul style="list-style-type: none"> • Připomenutí mentorů (jména) • Rozproudení diskuze a po dohodě s mentory ponechání prostoru mentorům bez přítomnosti třídního učitele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa (dotazy na mentory)

Téma: Třídní komunikace mimo školu		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Zavedení pravidel pro komunikaci prostřednictvím soc. sítí • Zajištění dostatku informací pro všechny – dostupnost • Vliv na vztahy uvnitř třídy • Ošetření komunikačních vzorců na netu 	<ul style="list-style-type: none"> • Jakým způsobem si předáváte informace o dění ve třídě a ve výuce? • Máte nějaká pravidla pro chování na třídním chatu/třídní stránce? • Daří se vám je dodržovat? • Nosíte si na třídní chat nějaké vztahové potíže z reálného života třídy? Nebo naopak? • Dokážete udržet původní účel třídního chatu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa / Písemný brainstorming • Papírkové hlasování • Skupinové vyjádření • Vyjádření prostorem

⁶ Na gymnáziu Budějovická běží každoročně program Gybu-mentoring, kdy starší studenti nabízejí svou pomoc a podporu mladším studentům. Aktivita je na straně nových studentů, mentoři jsou k dispozici pro zodpovězení otázek a předání doporučení ve vztahu k méně formálním stránkám studia, ve vztahu k osobním zkušenostem z doby, kdy sami ve škole začínali.

Téma: Příprava na ples		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Společné plánování • Posílení pocitu „MY“ • Konkrétní přípravné informace k inauguraci 	<ul style="list-style-type: none"> • Co máme v plánu? • Jak to bude probíhat? • Co se od nás čeká? • Jak se těšíme? • Čeho se obáváme? • Jak se těší rodiče? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba • Písemný brainstorming • Sochy

Téma: Jak se nám daří naučit se učit?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení potíží s učením • Předání zkušeností – jaké postupy komu fungují apod. • Podpora vzájemné pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se kdo doma učí? • Jaký postup se nejlépe osvědčil? • Jak pracujete s výpisky? • Umíte si dělat výpisky? 	<ul style="list-style-type: none"> • Písemný brainstorming • Skupinové vyjádření • Štít – jaké postupy pomáhají

Téma: Jak nám se studiem pomáhají rodiče, blízcí?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Zvědomění dostupné podpory • Předání zkušeností s možnými podobami podpory ze strany rodičů (přenositelnost) • Posílení pocitu, že na to nejsou sami, že „v tom“ nejsou sami 	<ul style="list-style-type: none"> • Učíte se někdy s rodiči? • S čím by mohli rodiče pomoci? • Říkáte si často o pomoc s učením? • Jaké postupy fungují, když vám pomáhají rodiče? • Jaké naopak nefungují? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Koláč • Sochy / Zvířata • Vyjádření prostorem

Téma: Jak se máte na gymnáziu? Na co se vám zvyká snadno a na co hůře?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení zkušeností a pocitů z nové školy, typu studia ... • Sdílení obtíží, nesnází, těžkostí • Sdílení, že v tom nejsou sami 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vám daří na gymnáziu? • Jak změnilo gymnázium váš život? • Co vás na gymnáziu nejvíce překvapilo? • Co vás překvapilo mile / nemile? • Na co jste si zvykli rychle? • Na co si zvykáte těžko? • Jak vás přijali starší spolužáci? Jak vy je vnímáte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa / Písemný brainstorming • Kresba • Skupinové vyjádření • Sochy

Téma: Příjímací zkoušky		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Společná vzpomínka • Vzájemné ocenění („jsme dobří, že jsme tady, zvládli jsme to“) • Vzájemná podpora • Posílení pocitu „MY“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak jste se cítili u přijímacích zkoušek? • Jaké bylo čekání na výsledky? • Jaká byla radost, když jste zjistili, že jste přijatí? • Šli byste do toho znovu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Obrázky • Počasí • Sochy • Vyjádření prostorem • Zvířata

Téma: Třídní schůzky, klasifikace pololetní i čtvrtl. (téma opakující se každý rok, v prvních ročnících si zaslouží zvláštní péči)		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení pocitu společné práce, společného cíle a společné snahy • Předávání zkušeností se zvládnutím první klasifikace, prvního vysvědčení • Vzájemná podpora 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se cítíte po prvním klasifikačním období? • Jak jste spokojeni s prvním vysvědčením na gymnáziu? • Co pro vás první vysvědčení vlastně znamená? Co znamená pro vaše rodiče? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč / Štít • Kresba plavidla – co mě popohání a co mě brzdí • Palec / Teploměr či jakákoliv variace na vyjádření míry • Písemný brainstorming • Počasí • Zvířata

Druhý a třetí ročník osmiletého studia

Téma: Jak se k sobě navzájem chováme?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj sociálních dovedností • Vzájemná soudržnost • Předcházení konfliktů • Kultivace vlastního projevu • Odpovědnost za vlastní reakce 	<ul style="list-style-type: none"> • Daří se vám mezi sebou komunikovat bez urážení, zesměšňování apod.? • Proč myslíte, že je důležité, abyste spolu dokázali vycházet? • Umíte říct spolužákům, že například nějaký žert už překročil únosnou hranici? • Jak reagujete na to, když ani přes upozornění spolužák s něčím nepříjemným nepřestane? • Co myslíte, že by vám pomohlo, abyste spolu dokázali vycházet lépe? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Květina - bodlák • Líbí – nelíbí – pomohlo • Místo po mé pravici • Obrázky • Písemný brainstorming • Skupinové vyjádření • Vyjádření prostorem či jiná neverbální forma odpovídání na otázky o vnímání třídy

Téma: Umíme vyřešit konflikt?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj sociálních dovedností • Vzájemná soudržnost • Předcházení konfliktů • Kultivace vlastního projevu • Odpovědnost za vlastní reakce 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak zvládáte názorový nesoulad? Když si někdo myslí nebo říká něco, s čím nesouhlasíte? • Cítíte se kritizovaní, když narazíte na nesouhlas? • Myslíte, že když někdo nesouhlasí, má jiný názor, že tím současně znevažuje, znehodnocuje váš názor? Že vlastně říká, že váš názor je špatný? • Hodnotíte svoje názory navzájem? • Hodnotíte svoje spolužáky za jejich názory? • Jak se cítíte, když jste v roli hodnoceného vy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Jedno slovo • Obrázky • Papírkové hlasování • Skupinové vyjádření • Vyjádření prostorem či jiná neverbální forma odpovídání na otázky o vnímání třídy

Téma: Jak vycházíte mezi sebou – myšleno kluci X holky		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj sociálních dovedností • Vzájemná soudržnost • Předcházení konfliktů • Kultivace vlastního projevu • Odpovědnost za vlastní reakce 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se daří vycházet mezi sebou v rovině „kluci – holky“? • Dokážou kluci spolupracovat s dívkami a naopak? • V čem se neshodnete (myšleno – kluci s dívkami a naopak)? • V čem se naopak shodujete? • Co by pomohlo, abyste se mezi sebou uměli domluvit i přes veškeré rozdílnosti? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Chlapci a děvčata • Kresba • Květina a bodlák • Místo po mé pravici – tematicky zarámujeme tak, že kluci si mohou brát jen holky a naopak

Čtvrtý ročník osmiletého studia + druhý ročník šestiletého studia

Téma: Končíme povinnou školní docházku, co to pro nás znamená?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení nejistoty • Posílení vlastní odpovědnosti • Podpora studijní motivace • Ocenění + vzájemná podpora – „zvládli jsme to dosud, zvládneme to i dál“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se těšíte, až budete studenty vyššího gymnázia? • Co pro vás vlastně konec povinné školní docházky znamená? Jak ho vnímáte? • Obáváte se něčeho ve vztahu k přechodu na vyšší gymnázium? • Co by mohlo pomoci, abyste se neobávali? Nebo abyste své obavy lépe zvládali? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa / písemný brainstorming • Jedno slovo • Kresba – plavidlo, obavy, co nás může brzdit, co nás může popohánět, co by pomohlo • Obrázky – co pro vás znamená konec školní docházky • Strom přání

Téma: Po prázdninách přijde nová třída vrstevníků – první ročník čtyřletého studia		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Prevence vzájemného srovnávání • Pomoc se získáním vhledu do situace studentů čtyřletého studia • Podpora vzájemné spolupráce a pomoci • Podpora dobrého celoškolského klimatu 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak vám bylo, když jste ze základní školy přestoupili na gymnázium? Bylo pro vás těžké zvyknout si na nároky gymnázia? • I vás čeká přechod na vyšší gymnázium a i vy (alespoň někteří) se toho obáváte. Jak myslíte že se budou cítit studenti, kteří přechází z režimu základní školy rovnou do vyššího gymnázia? • Jak myslíte, že to pro ně bude těžké? • Co byste jim poradili, kdybyste měli tu možnost? • Myslíte, že by uvítali vaši pomoc? • Chtělo by se vám jim případně nějakou pomoc nabídnout? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba • Místa si vymění • Počasí (jak nám bylo po přechodu na školu, kdy se počasí zlepšilo a co pomohlo, co přinášelo bouřky...) • Skupinové vyjádření

Téma: Malá maturita – pro šestileté studium⁷		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení obav • Vzájemná pomoc a podpora • Podpora studijní motivace • Prevence studijního selhání 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se připravujete na malou maturitu? • Čeho se nejvíce obáváte? • Co by vám pomohlo, abyste takovou zátěž lépe zvládali? • Dokážete se navzájem nějak podpořit? Jak? • Co komu pomáhá, aby odbourával obavy, strach? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Koláč / štít • Kresba • Místa si vymění • Skupinové vyjádření

Pátý ročník osmiletého studia + třetí ročník šestiletého studia

Téma: Změna vyučujících		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení zkušeností • Podpora sdílení obav • Podpora vzájemné pomoci a soudržnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak zvládáte změny vyučujících v tomto ročníku? • Je něco, co se vám nedaří zvládnout? • Mohli byste si nějak navzájem pomoci? • Dokážete se s novými vyučujícími domluvit, když něco potřebujete nebo něčemu nerozumíte? • Na co se nejhůře zvyká? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa / písemný brainstorming • Místa si vymění • Vyjádření prostorem

Téma: Nároky na vyšším gymnáziu		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení zkušeností • Podpora studijní motivace • Podpora vzájemné pomoci • Podpora pocitu „jsme v tom všichni - na jedné lodi“ 	<ul style="list-style-type: none"> • V čem je podle vás vyšší gymnázium náročnější než nižší? • Co vás nejvíce zaskočilo? • Co se vám naopak zdá snazší? • Jak se vám daří nároky vyššího gymnázia zvládat? Co pomáhá? 	<ul style="list-style-type: none"> • Místa si vymění • Skupinové vyjádření • Vyjádření prostorem či jiná neverbální forma odpovídání na otázky o vnímání nároků vyššího gymnázia

⁷ Téma lze opakovat udělat třídnickou hodinu na stejné téma ještě jednou a přizvat k tomu studenty, kteří ji dělali v minulém roce, tzn. jsou o rok starší než ti, kterých se téma TH týká. Starší studenti mohou vyprávět, jaké to bylo, na co si dát pozor apod. Je dobré zařadit v případě, že se studenti malé maturity opravdu hodně bojí, a právě proto doporučujeme účast starších studentů až v druhém kole, neboť v prvním je důležité sdílet obavy, se kterými se před staršími mohou stydět.

Téma: Jak zvládáme kontakt se španělskými vyučujícími?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení obav a zkušeností • Podpora sdílení nejistoty z nepochopení • Rozvoj sociálních dovedností • Kultivace vlastního projevu 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vám daří komunikovat se španělskými vyučujícími – nejde o jazykovou bariéru, ale spíš o kulturní zvyklosti, jiný temperament apod.? • Zvládáte vysvětlit vyučujícímu, že se v jeho reakcích nevyznáte, neorientujete? • Daří se vám předcházet nedorozuměním? • V čem jsou španělští vyučující jiní než ti naši? • Co pomáhá k tomu, abyste se s nimi dokázali domluvit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Jedno slovo • Obrázky • Papírkové hlasování

Šestý ročník osmiletého studia + čtvrtý ročník šestiletého studia + druhý ročník čtyřletého studia

Téma: Volba dvouletých seminářů – volba dalšího směřování		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení zkušeností z procesu rozhodování • Sdílení obav ze špatného rozhodnutí • Sdílení obav z váhy takového rozhodnutí, případně snížení obav 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak postupujete při volbě seminářů? • Podle čeho se rozhodujete? • Jak zvládáte situaci, kdy je třeba se o něčem tak důležitém rozhodnout? • Co by vám pomohlo k snadnějšímu rozhodnutí? • Je pro vás rozhodování o seminářích závažné? Vnímáte to jako důležitý krok? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba • Strom

Téma: Jsme spolu už hodně dlouho – jak se jako skupina cítíme? (hlavně pro osmileté studium)		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora znovuzískání, obnovení sounáležitosti, pospolitosti • Sdílení vlastních pocitů z přicházejícího vyhoření („sociální ponorka“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak jste se jako lidé i jako skupina změnili za dobu, co jste spolu? • V čem vám třída a škola pomohly? • Co pro vás znamená být součástí právě této třídy? • V čem je pro vás těžké to, že jste spolu už tak dlouho? • Vadí vám, že jste spolu tak dlouho? • Co by pomohlo tomu, abyste spolu byli zase rádi? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Kresba • Líbí – nelíbí – pomohlo • Obrázky

Téma: Vyhoření - studijní

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none">• Podpora restartu ve studijní motivaci• Podpora vzájemné podpory	<ul style="list-style-type: none">• Jak na vás doléhá dlouhodobost studijních povinností?• Cítíte na sobě únavu ze stále stejných povinností, stále stejných tváří, stále stejných nároků?• Jak bojujete s letargií? Co vám funguje? Čím se dokážete znovu nastartovat?	<ul style="list-style-type: none">• Koláč energie• Kresba• Obrázky

Téma: Co s jazykovým zaměřením šestiletého studia, pokud chci jít přírodovědným směrem?

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none">• Sdílení pocitu nejistoty• Sdílení obav z budoucnosti• Vzájemné ujištění o zvladatelnosti situace	<ul style="list-style-type: none">• Jak jste spokojeni s faktem, že studujete jazykově zaměřený obor?• Co vám to přineslo?• Co vám to naopak sebralo?• Může být bilingvní studium přínosné i pro přírodovědně orientované studenty?• Co je potřeba udělat, aby přírodovědně orientovaní mohli uspět u přijímacích zkoušek na VŠ?• Je to zvladatelné? Co by pomohlo k lepší zvladatelnosti?	<ul style="list-style-type: none">• Kresba plavidla• Písemný brainstorming

Téma: Jak se cítíme ve vztahu ke třídám osmiletého a šestiletého studia (pro čtyřleté studium)

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora dobrého celoškolského klimatu • Pomoc se získáním náhledu na vlastní situaci • Prevence vzájemné rivality 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak náročné pro vás bylo zvládnout přechod ze ZŠ a první rok studia? • Co vám dělalo největší potíže? • Jste hrdí na to, že jste to zvládli? • Máte pocit, že se na vás vyučující dívají jinak než na stejně staré studenty víceletého gymnázia? • Myslíte, že jsou vaše znalosti jiné než u studentů víceletého gymnázia? • Myslíte, že je vaše úsilí jiné? • Myslíte, že je vůbec možné to srovnávat? Vzhledem k tomu, jak odlišná byla vaše startovní čára a jejich? • Měli studenti víceletého gymnázia snahu vám nějak pomoci? • Pomohla by vám nějaká forma podpory nebo pomoci? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Místa si vymění • Obrázky • Vyjádření prostorem či jiná neverbální forma odpovídání na otázky o vnímání studia

Sedmý ročník osmiletého studia + pátý ročník šestiletého studia + třetí ročník čtyřletého studia

Téma: Volba jednoletých seminářů – další vzdělávací cesta

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení zkušeností z procesu rozhodování • Sdílení obav ze špatného rozhodnutí • Sdílení obav z váhy takového rozhodnutí, případně snížení obav 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak postupujete při volbě seminářů? • Podle čeho se rozhodujete? • Je současné rozhodování lehčí než když jste volili semináře dvouleté? • Radíte se navzájem? • Máte k dispozici dostatek informací, abyste se mohli dobře rozhodnout? • Pomohlo by vám něco usnadnit rozhodování? 	<ul style="list-style-type: none"> • Květina / strom • Skupinové vyjádření

Téma: Vyhoření ve vztahu ke studiu		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora restartu ve studijní motivaci • Podpora vzájemné podpory 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak na vás doléhá dlouhodobost studijních povinností? • Cítíte na sobě únavu ze stále stejných povinností, stále stejných tváří, stále stejných nároků? • Jak bojujete s letargií? Co vám funguje? Čím se dokážete znovu nastartovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo • Kresba plavidla (co nás stahuje ke dnu, co může popohánět) • Skupinové vyjádření

Téma: Vyhoření ve vztahu ke třídě		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora znovuzískání, obnovení sounáležitosti, pospolitosti • Sdílení vlastních pocitů z přicházejícího vyhoření („sociální ponorka“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Změnilo se nějak od loňského roku to, jak vnímáte třídu? • Cítíte výhodu v tom, že se znáte už tak dlouho? Že víte, co od koho čekat, jak bude kdo reagovat? • Co pro vás znamená být součástí právě této třídy? • V čem je pro vás těžké to, že jste spolu už tak dlouho? • Myslíte, že podobné pocity zažívají všichni, kdo projdou stejnou cestou jako vy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Obrázky • Vyjádření prostorem či jiná neverbální forma odpovídání na otázky o vnímání třídy

Osmý roční osmiletého studia + šestý ročník šestiletého studia + čtvrtý ročník čtyřletého studia

Téma: Maturita - obavy		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení obav, sdílení zkušeností se zvládním obav • Podpora sdílení konkrétních postupů, jak se k maturitě připravovat 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vám daří zvládat obavy z maturity? Co komu pomáhá? • Co byste poradili někomu, kde je na začátku studia, nebo na začátku předposledního ročníku? • Co byste poradili sami sobě? • Co ve vás vyvolává největší obavy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba plavidla • Místa si vymění • Skupinové vyjádření • Štít – co nám pomůže přežít

Téma: Rozlučková (může mít obřadnější charakter, TU si může připravit něco na rozloučenou pro svoje studenty, může být prostě jen povídací – podle chuti konkrétního TU)

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Uzavírací „rituál“ • Sdílení pocitu, že něco důležitého, významného končí 	<ul style="list-style-type: none"> • Zcela dle představ konkrétního TU – jaký závěr by svému třídnictví rád sám dal 	<ul style="list-style-type: none"> • Strom přání

D. Témata použitelná kdykoliv

(témata, která jsou univerzální – lze je použít prakticky vždy, když se nehodí žádné z předchozích témat)

Téma: Vzájemná pomoc

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora spolupráce při dosahování dobrých výsledků • Podpora studijní motivace • Ocenění toho, co studenti umí • Podpora soudržnosti „jsme v tom společně“ 	<p>Na začátku je dobré studenty zorientovat v tom, co komu jde a s čím kdo může pomoci</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak byste si mohli navzájem pomoci? • Jak by podle vás mohla vypadat třeba svépomocná studijní skupina? • Znamenala by pro vás taková skupina přínos? • Uvítali byste zapojení například i starších studentů? Nebo obecně studentů z jiných tříd? • Dokázali byste něco takového zorganizovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa / Písemný brainstorming • Burza vzájemné pomoci • Místa si vymění

Téma: Umíme se učit?

Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení studijních dovedností. • Podpora studijní motivace • Podpora sdílení zkušeností 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se obvykle učíte? • Víte, co vám při učení nejlépe funguje, abyste využili čas i energii efektivně? • Komu funguje něco jiného? Co? • Umíte si psát zápisky z výkladu? • Co byste poradili někomu, komu to nejde? • Jak se vám daří orientovat se v tom, co je ve výkladu důležité a co ne? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč – kolik procent věnuji jaké metodě učení • Kresba – mé silné a slabé stránky • Skupinové vyjádření • Štít – co pomáhá, co dělat, když to „neleze do hlavy“

Téma: Tréma a jak s ní bojovat (ve smyslu – tréma z veřejné prezentace)		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení zkušeností s trémou a jejím zvládnutím • Podpora vzhledu do situace: „máme to všichni podobně, jsme na tom stejně“ • Pomoc se zvládnutím trémy u úzkostnějších studentů • Nabídka vhodných strategií zvládnutí trémy 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se cítíte, když stojíte před celou třídou a máte prezentovat referát? • Co pomáhá, abyste takovou situaci zvládli? • Co vám nejvíce vadí při prezentaci před třídou? • Mohla by vám třída nějak pomoci? Jak? 	<ul style="list-style-type: none"> • Písemný brainstorming • Štít • Zklidňující aktivity

Téma: Motivace – jak se donutit učit se		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení zkušeností • Podpora studijní motivace • Podpora vzájemné pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vám daří odhodlat se k učení? • Co pomáhá, abyste se donutili zasednout k učení? • Co naopak nejvíce od učení odvádí? • Máte nějakou strategii, jak sami sebe „přemluvit“ k učení? Podělte se o ni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč – kolik času/energie/pozornosti věnuji čemu • Písemný brainstorming • Štít – jak se bránit tomu, co mě odvádí od učení • Květina / strom – kam chci růst a z čeho

Téma: Jak vycházíme s jednotlivými vyučujícími		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora sdílení a předávání zkušeností • Rozvoj sociálních dovedností • Kultivace vlastního projevu 	<ul style="list-style-type: none"> • Daří se vám vycházet se všemi vyučujícími dobře? • Dokážete se na konkrétní situaci, kdy se komunikace nedaří, podívat očima vyučujícího? • Co myslíte, že v komunikaci vyučující od vás očekávají? • Co od nich očekáváte vy? • Mohla by se tato očekávání nějak využít k tomu, aby vám komunikace fungovala lépe i tam, kde zatím nefunguje? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Barva – v jaké barvě vnímáte svou komunikaci s vyučujícími a proč • Obrázky • Skupinové vyjádření

Téma: Prokrastinace – co s ní?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora studijní motivace • Podpora sdílení konkrétních zkušeností • Podpora předávání zkušeností se strategiemi zvládnání prokrastinace 	<ul style="list-style-type: none"> • V jakých situacích se vám nejčastěji stává, že začnete prokrastinovat? • Co myslíte, že k tomu vede? • Dalo by se tomu nějak zabránit ještě před tím, než to nastane? • Když už to nastane, jak se vám daří to překonat? Co konkrétně proti tomu děláte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč – kolik času/energie/pozornosti věnuji čemu • Obrázky Písemný brainstorming • Štít – jak se bránit tomu, co mě odvádí od učení

Téma: Jak sdělit dospělé autoritě, že je mi něco nepříjemné a přitom zachovat zdvořilost?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj sociálních dovedností • Kultivace vlastního projevu • Rozvoj schopnosti otevřeně sdělovat, co mi vadí • Podpora seberegulace (odpovědnost za vlastní reakce) 	<ul style="list-style-type: none"> • Umíte sdělit vyučujícím nebo jiné autoritě, že něco z toho, co dělá nebo říká, je vám nepříjemné? • Jak byste sdělili například mně, že je vám nepříjemné, když si z vás dělám legraci? Zkuste to. • Jak myslíte, že se cítí člověk, kterému něco takového sdělujete? • Jak byste potřebovali, aby se cítil, pokud chcete, aby vaše sdělení bral vážně a něco změnil? • Pojďme si to zkusit 	<ul style="list-style-type: none"> • Modelové situace • Papírkové hlasování (hodnocení různých druhů výroků) Skupinové vyjádření

Téma: Jak pečujeme o sebe – máme ještě čas na koníčky, na relaxaci?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora dovednosti sebeděče • Psychohygienu – v rovině dovednosti • Sdílení zkušeností 	<ul style="list-style-type: none"> • Jakým způsobem odpočíváte? • Dokážete si najít čas na svoje zájmy? • Myslíte, že je důležité věnovat se vlastním koníčkům? Proč? • Při čem, při jaké činnosti si nejlépe odpočinete od školy? • Máte vyhrazený nějaký konkrétní čas na zrelaxování? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koláč • Kresba • Obrázky • Štít

Téma: Jací jsme byli touto dobou před rokem?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Vzájemné ocenění • Podpora pocitu soudržnosti • Vzájemná podpora • Posílení motivace ke studiu 	<ul style="list-style-type: none"> • Co jste dělali v loňském roce touto dobou? • V čem jste se změnili? • Co jste za tento rok dokázali? • Na co jste nejvíce hrdí? • Z čeho máte největší radost? • Co vás stálo nejvíce úsilí? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kresba • Obrázky • Sochy • Vyjádření prostorem – porovnávání vnímání / hodnocení svých schopností, výsledků, dosažených cílů atd. před rokem a nyní

Téma: Učebna – jak ji zvelebit?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora soudržnosti prostřednictvím společného teritoria • Společný cíl – společná práce • Podpora kooperace (vymýšlení, plánování, realizace) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak by podle vás měla vypadat vaše učebna, aby vám v ní bylo dobře a aby něco říkala o vás jako o skupině? • Co z toho se dá zrealizovat? • Chtělo by se vám pustit se do nějaké vylepšení vlastními silami? • Jak byste to provedli? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anonymní anketa • Kresba • Písemný brainstorming • Papírkové hlasování

Téma: Hluk ve třídě při výuce – co s tím?		
Proč?	Možné otázky do diskuze:	Použitelné techniky:
<ul style="list-style-type: none"> • Podpora vlastní odpovědnosti za konkrétní jev • Pomoc se získáním vhledu do problému – „jaké si to uděláš, takové to máš“ • Korekce přenášení odpovědnosti za vlastní chování na někoho jiného 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vám daří sledovat výklad, když je ve třídě neustálý hluk? • Kdo myslíte, že by měl zajistit, aby ve třídě hluk nebyl? • Kdo z vás si začne při hodině povídat, když vidí, že i ostatní si povídají? • To, že něco dělají ostatní, pro vás znamená, že to začnete dělat také? • Jaké to pro vás je, když máte například prezentovat referát a třída si u toho nahlas povídá? • Jaké myslíte, že to je pro vyučujícího? • Kdo nese odpovědnost za to, jak se chováte při výuce? 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedno slovo – vyjádření co já sám mohu dělat pro změnu situace • Líbí – nelíbí – pomohlo • Tichá pošta – známá hra jako zážitková metoda

Pár slov o nás

Jana Lidická je metodikem a odborným garantem adaptačních kurzů a navazujících programů Agentury Wenku s.r.o., vystudovala jednooborovou psychologii FF UK, je absolventkou sebezkušenostního výcviku a celé řady kurzů a vzdělávacích programů pro práci se školní skupinou a pro oblast pedagogicko-psychologického poradenství. Má 11 let zkušeností v oblasti adaptačních kurzů a navazujících programů a 9 let zkušeností s prací školního psychologa. Vyučovala také základy společenských věd a seminář z psychologie na střední škole. Je odborným garantem certifikace programů primární prevence, který Agentura Wenku pro své kurzy získala.

Kateřina Šmatláková je školní psycholožkou na gymnáziu Budějovická a soukromou terapeutkou, vystudovala jednooborovou psychologii na FFUK, absolvovala sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik a celou řadu dalších vzdělávacích programů zaměřených na práci se skupinou dětí a dospívajících a na individuální i skupinové poradenství a psychosociální terapii. Má dlouholeté zkušenosti s odbornou prací s dětmi, dospívajícími i dospělými v různých životních situacích.

Abecední seznam aktivit a kde je najít:

Anonymní anketa	28
Barva	31
Burza vzájemné pomoci	35
Bzzz	33
Co naše plavidlo popohání a co brzdí	29
Dárky od čerta a Mikuláše	29
Dechové cvičení	34
Chlapci a děvčata	36
Imaginární sport	33
Jedno slovo	32
Klidný strom	34
Koláč	37
Kresba	32
Květina / Strom	39
Květina a bodlák	38
Líbí – nelíbí – pomohlo	41
Mentální rozsvička	33
Místa si vymění	43
Místo po mé pravici	44
Obrázky	32
Odpočítávání	33
Palec nahoru	31
Papírkové hlasování	28
Písemný brainstorming	28
Počasí	31
Poslouchání zvuků ticha	34
Relaxační cvičení hora	34
Skupinové vyjádření	29
Smajlíci	31
Sochy	31
Strom přání či předsevzetí	29
Štít	45
Teploměr	31
Vyjádření prostorem	32
Změň 5 věcí	33
Zvířata	31

Seznam použité literatury

- BERNE, E. 2013. *Co řeknete, až pozdravíte*, Praha: Portál
- BRAUN, R., MARKOVÁ, D., NOVÁČKOVÁ, J. 2014. *Praktikum školní psychologie*, Praha: Portál
- CABY F., CABY, A. 2014. *Příručka psychoterapeutických technik pro práci s dětmi a rodinou*, Praha: Portál
- COLLINS, W. A. - STEINBERG, L. 2006. Adolescent development in interpersonal context. In Eisenberg, N., Damon, W., Lerner, R. M. *Handbook of child psychology. Vol 3. Social, emotional and personality development*. 6th ed. Hoboken: Wiley. Pp. 1003-1067
- DUBEC, M. 2007. Třídnické hodiny : *Metodika práce třídního učitele s tématy osobnostní a sociální výchovy*. Praha: Projekt Odyssea. Dostupné z: <www.odyssea.cz/soubory/e_kurzy/tridnicke_hodiny.pdf>
- ERIKSON, E. 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený, Devět věků člověka*, Praha: Portál
- GELDARD, K., GELDARD, D. 2008. *Dětská psychoterapie a poradenství*, Praha: Portál
- GILLERNOVÁ, I., et al., 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti*. Praha: Grada.
- KOLAŘÍK, M. 2011. *Interakční psychologický výcvik*. Praha: Grada
- KORMANOVÁ, P., 2010. *Jak učitelé chápou funkci třídního učitele?*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Jitka Nábělková. Dostupné z: <theses.cz/id/doyoao/83865-143614613.doc>
- KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. 2006. *Vývojová psychologie*, Praha: Grada
- LANGMEIER, J., BALCAR, K., ŠPITZ, J. 2010. *Dětská psychoterapie*, Praha: Portál
- MATĚJČEK, Z. 1994. *Co děti nejvíc potřebují*, Praha: Portál
- MATĚJČEK, Z. 1994. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*, Praha: Portál
- MATĚJČEK, Z. 2000. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Praha: Portál
- MERTIN, V. 2013. *Výchova bez trestů*, Praha: Wolters Kluwer
- MERTIN, V., KREJČOVÁ, L. a kol. 2012. *Metody a postupy poznávání žáka*, Praha: Wolters Kluwer
- NEŠPOR, K. 1999. *Preventivní program FIT IN*. [online]. [cit. 2012-09-6]. Dostupný z: <<http://www.drnespor.eu>>
- PÖTHE, P. 2008. *Emoční poruchy v dětství a dospívání*, Praha: Grada
- RÖHRE, H.-P. 2011. *Závislé vztahy*, Praha: Portál
- RÖHRE, H.-P. 2013. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty*, Praha: Portál
- SATIROVÁ, V. 1994. *Kniha o rodině*, Praha: nakladatelství Práh
- SKÁCELOVÁ, L. 2012. *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Togga. Dostupné z: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/5306/imprim-METODIKA-TH-via-02-pdf>>
- SÝKOROVÁ, I., 2012. *Škola v 21. století, proměna funkcí školy*. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Petr Urbánek, Dr. Dostupné z: www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1468841339.pdf
- ŠAFÁŘOVÁ, M. - JEŽEK, S. - MAREŠ, J. 2004. Jedenáctileté dítě ve škole. In Smékal, V., Lacinová, L., Kukla, L. (eds.). *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barrister & Principal
- ŠIMANOVSKÝ, Z. 2002. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha, Portál
- ŠKODA, J., DOULÍK, P. 2011. *Psychodidaktika*, Praha: Grada
- VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie, Dětství a dospívání*, Praha: Karolinum
- VÁGNEROVÁ, M. 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*, Praha: Portál,
- VÁGNEROVÁ, M., KLÉGROVA, J. 2008. *Poradenská psychologická diagnostika dětí a dospívajících*, Praha: Karolinum